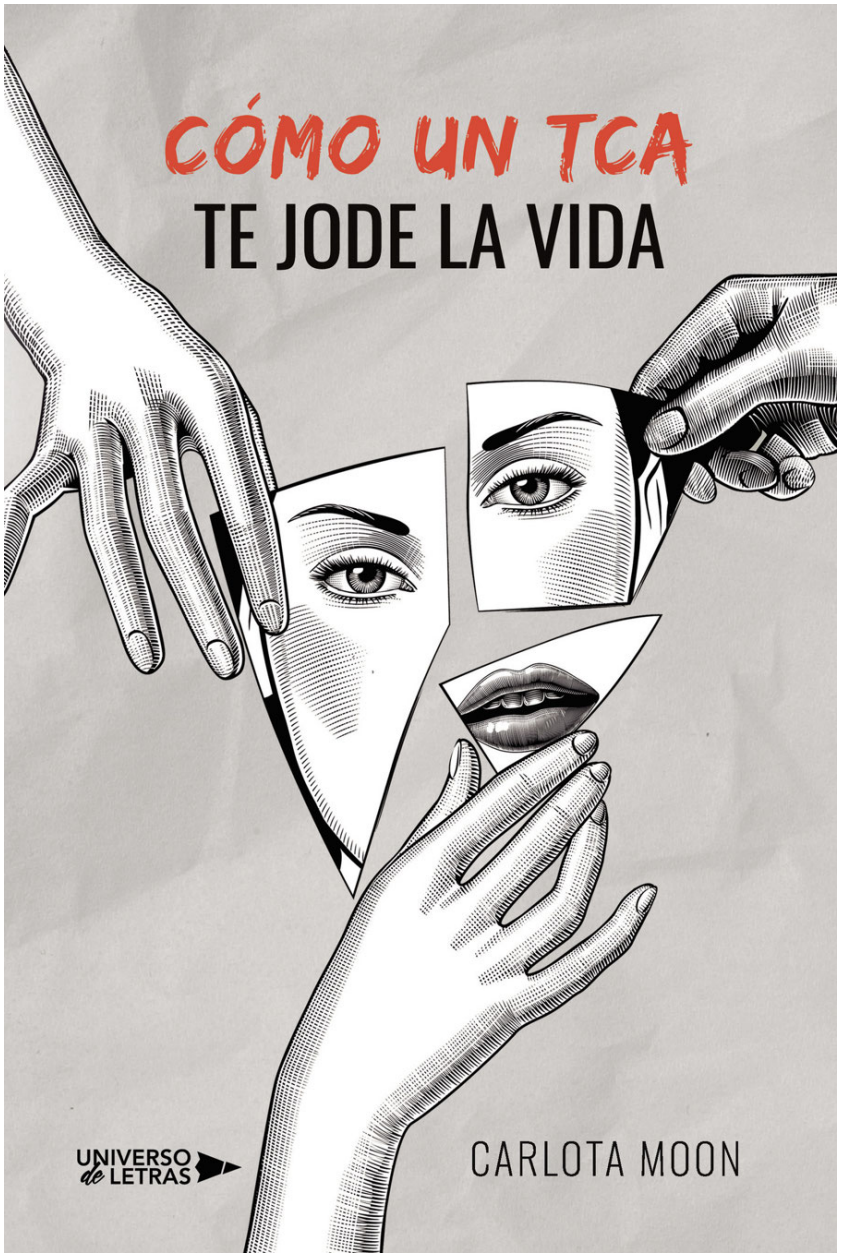
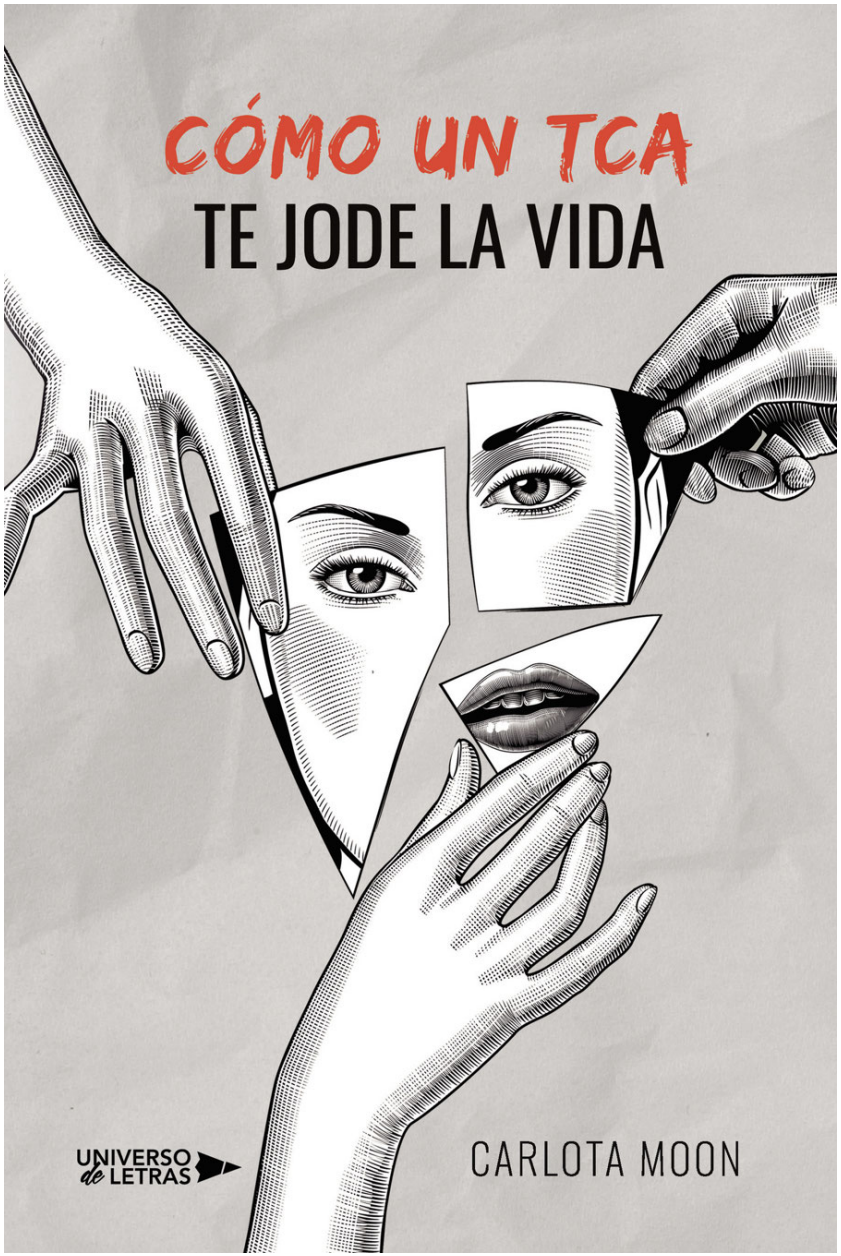
CÓMO UN TCA
TE JODE LA VIDA



CARLOTA MOON

UNIVERSO de LETRAS

CÓMO UN TCA
TE JODE LA VIDA



CARLOTA MOON

UNIVERSO de LETRAS

Cómo un TCA

te jode la vida

Carlota Moon

Cómo un TCA te jode la vida

Carlota Moon

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del autor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

© Carlota Moon, 2023

Diseño de la cubierta: Equipo de diseño de Universo de Letras

Imagen de cubierta: ©Shutterstock.com

Obra publicada por el sello Universo de Letras

www.universodeletras.com

Primera edición: 2023

ISBN: 9788410003804

ISBN eBook: 9788410005648

A mis padres, porque nunca se rindieron.

EL AMANTE

Lo haces a escondidas.

Sabes que está mal,

pero te hace sentir tan bien

que repites, aun cuando dijiste que sería la última vez.

El corazón me lo rompí yo a base de desamor.

No me quería por ciega.

No me gustaba por enferma.

Sin ganas ni compasión.

Llegaba sin ilusión,

siendo mi refugio mi habitación.

Callada por gusto.

Sin ser justo.

Llegar infeliz a ser adulto.

Prólogo

Llega a la clínica Carlota. A los ojos de otras personas, una chica rubia, de ojos azules, con una piel perfecta y una sonrisa infinita. Aparentemente feliz y exitosa, pero, después de mirarla tres segundos… vulnerable, triste y llevando su mirada al suelo, avergonzada de no ser perfecta. No se lo permite.

En este libro añade cómo se siente ella en ese momento: ciega, enferma, callada, infeliz, sin ganas, sin control, obsesionada con esa voz pesada y chillona, débil, culpable, manipulable, avergonzada y con las náuseas que provoca el hambre.

Escucha en silencio una retahíla de preguntas sin que yo le dé tiempo a contestar (yo ya me sé las respuestas): «¿Tienes frío?, ¿se te cae el pelo?, ¿estás cómoda en esa silla o se te clava?, ¿cuántas veces te mareas al día?, ¿vomitas?, ¿y el insomnio cómo lo llevas?, ¿cuánto tiempo del día y de la noche pasas pensando en comida, en comer, en no comer, en tu barriga o en buscar en redes cuerpos mentirosos?».

Tardó pocos segundos en derrumbarse todo ese castillo de supuesta perfección. Todo. Contestó. Todo el tiempo.

Aquí empieza el camino de recuperación que detalla en este libro. Y aquí es cuando empezamos a trabajar todos: médico, psicóloga, nutricionista y entrenador personal, para que, tras cuatro prismas diferentes, podamos educar su salud mental y física, y sacar de ese abismo a una chica que todavía no sabe la fuerza que tiene dentro. Nunca han convivido tanta fuerza y tanta fragilidad en un mismo

cuerpo y en una misma mente. Los trastornos de conducta alimentaria destrozan.

Este libro describe el proceso en el que esa «voz pesada y chillona» va perdiendo fuerza y se va callando.

También detalla a la perfección la importancia del entorno del paciente. La influencia de las redes sociales y las comparaciones corporales, así como el aislamiento social, la importancia de las personas más próximas, una pareja que acompaña en silencio o cómo influyen en su cabeza los comentarios sobre la comida o las miradas de arriba abajo. Todos los signos de alarma que se deben tener en cuenta aparecerán perfectamente descritos.

«No esperes que nadie que no lo haya sufrido lo entienda. Ni los que lo vivimos lo entendemos», dice ella en este libro. La locura no se entiende. Esta es la razón por la cual este libro debe ser estudiado por cualquier persona que esté cerca de un paciente; también por los propios pacientes, los profesionales de la salud, padres, amigos o parejas de personas que «gritan desesperadamente por salir de ahí».

Gracias, Carlota, por darme la oportunidad de conocer más esta enfermedad a nivel profesional en mi despacho y de acercarme a lo más profundo de vuestro sufrimiento, a través de este libro, pero, sobre todo, a través de tu mirada azul.

Maika López Alvarez

Directora de la Clínica NutriSalud

Farmacéutica / Nutricionista

Para vosotros

Primero para ti, que sufres en silencio hasta desaparecer en alma.

Para ti, que vives esclava de un cuerpo imposible. Ciega de amor del que no se enseña en películas. Un amor irracional y tóxico que te consume. Sí, es posible caer enamorada de una enfermedad tan despreciable.

Yo te veo, sé que estar enferma no es algo que hayas escogido o decidido. No es para llamar la atención, porque no le deseamos a nadie acabar en este hoyo tan profundo y oscuro. Y solitario.

Para ti, que ves la vida mientras te pasa por encima. Cada día duele y cada hora sufres. Porque estar ahí significa pudrirte en tus pensamientos hasta llegar a la mismísima decadencia.

Por eso, la recuperación es la mejor opción. Es la opción de vivir. Aquí sí que importa el querer, porque influye directamente en el poder. Hay más vida que la del ojo del huracán. Hay aceptación tras tanta perfección y eso te hará disfrutar de lo que antes podías y ahora no eres capaz.

Esto es para ti y por ti. Por tu independencia y por tu madurez. Para dar el paso de querer y poder mandar el trastorno a la mierda tras un proceso que no es fácil, pero tampoco debe verse como imposible de superar.

Dejar de lado la falsa percepción de la realidad que te da la enfermedad requiere esfuerzo, pero vale la pena volver a empezar sin depender de una talla, de un número. Habrá subidas. Habrá bajadas. Que no te pueda el control que no pudiste ejercer en tu vida. Debes enfrentarte a la problemática de una vida adulta que no siempre es de color de rosa y en la que tampoco todo es siempre blanco o negro.

Esta historia está narrada a veces en primera persona y otras en la voz de una narradora externa. Comparto una historia personal que no tiene que ser igual a la tuya. Cada una somos un mundo y cada trastorno es un rompecabezas con dinámicas y soluciones diferentes. Eso sí, descubrirás que hay según qué cosas que no son tan raras como crees y te identificarás con más de una palabra que escribo, por lo que estoy segura de que te sentirás un poco menos sola en esta mierda.

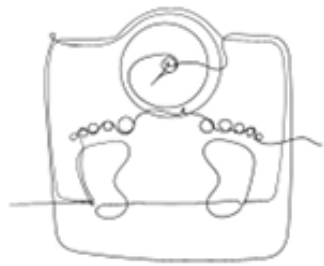
Porque sí, sufrir un TCA es una gran mierda.

También este libro es para ti, padre, madre, amigo, amiga o pareja que acompañas a la persona en el peor momento de su vida. Tras abrirme en canal, te muestro el punto de vista de una persona que lo está sufriendo para que llegues a entender un poco mejor lo que probablemente jamás pensaste que te tocaría llegar a entender.

La recuperación requiere de un equipo y quizá, tras leer este libro, puedas ser un mejor acompañante para esa persona que tanto quieres.

También animo a cualquiera que esté interesado en saber más

acerca de los trastornos de la conducta alimentaria, ya que es un tema del que existe mucha desinformación en una sociedad que cada vez sufre más de estos problemas, sobre todo en adolescentes y jóvenes adultos de género femenino.



Mi primera vez

Tuviste una infancia feliz. La recuerdas sonriendo, a pesar de haber caído tantas veces que aún mis rodillas se lamentan. Tus abuelos te mimaron y consintieron. Tus padres te llevaron a cada entrenamiento, te acompañaron en cada campeonato y festejaron cada victoria.

Tenías amigos de una tarde en el parque. Solo necesitabas su nombre para compartir cubo y palas. Creíste en Papá Noel todo lo que tuviste que creer, aunque la magia de la Navidad ahora se siente diferente.

2016. Tenías trece años la primera vez que te miraste al espejo y no te gustó tu cuerpo. No solo es que no te gustara, es que lo pasaste a odiar de la noche a la mañana a la mínima que te fijaste, cuando antes no era causa de preocupación. No era una razón de peso, pero al final fue el peso la razón.

Te fijaste en cada milímetro de piel, en cada curva, cóncava y convexa, en cada lunar, en cada hoyuelo, en cada imperfección. El sentimiento de asco crecía conforme te analizabas más y más.

Fue una sensación muy rara la de sentir asco por ti misma. Te rechazabas mientras no podías huir de ti. Solo había una opción: cambiar. Fue peor el remedio que la enfermedad. La herida se infectó.

No recuerdas la primera vez que te llamaste gorda, pero sí el día en el que te sentiste tan culpable de serlo por comer «más de lo normal» durante una excursión del colegio. Saliste del baño más culpable de cómo habías entrado, además de inútil, por no saber hacer algo que más tarde se convirtió en rutina.

Tenías trece años y pensabas que te sentirías mejor, más bella, más vacía. Fue ese el primer susurro de un trastorno que, con el tiempo, cogió fuerza hasta gritar. Un trastorno que estaría presente en tu vida durante dos años, que en su momento se te hicieron décadas.

Tu relación con tu cuerpo y mente se enfrió como los helados que antaño podías comer y que luego veías como un veneno, observando la etiqueta de atrás.

Aunque lo intentes, son dos años que no logras recordar. Mantienes flashes en tu memoria, pero no construyen una historia con principio y con final. Quieres pensar que fue una etapa tan traumática en tu vida, que tu cabeza ha preferido eliminar algunas imágenes; más bien, gran parte de ellas.

Recuerdas perfectamente cuando tu padre te pilló un blog; solo de pensar en todas las niñas que había detrás de esos nombres de usuario tan terroríficos, se te ponen los pelos de punta. Era un portal lleno de clubes de fans que admiraban dos enfermedades, una fuente de bulos, tablas de IMC alteradas para manipular a adolescentes, retos que, si no conseguías «no eras suficientemente delgada», medidas peores que el 90-60-90 y un largo etcétera.

Apenas entrabas en la adolescencia y pensamientos que nunca creíste que podían ser reales se hicieron tan grandes que llegaron a inundar tu cabeza. Hasta ahogarte. Hasta caer enferma.

Te obsesionaste, esa es la mejor manera de describirlo. Te mirabas en cada reflejo de los coches, de los escaparates, revisabas cada detalle de vídeos y fotos, en los que chequeabas si había cambios en tu cuerpo. Te pesabas por la mañana, antes y después de comer, antes y después de ir al baño, tras hacer ejercicio. No podías pensar en otra cosa que en querer que el número de la báscula disminuyese, aunque fuera solo un gramo.

«No tengo hambre, papá, mamá». Sin embargo, esa pobre niña se moría de hambre y lo peor es que disfrutaba del rugido de sus tripas, porque eso era una señal de que lo estaba haciendo bien. Era lo único por lo que sentías orgullo. Disfrutabas de la manipulación y de las mentiras para saltarte comidas o para vomitar si no quedaba otra.

Vivías por y para el TCA, alimentándolo a base de no comer. Tenías trece años y no sabías lo que se te venía encima, cariño.

Tu cabeza se dividió en dos: en salud y en enfermedad. Una lucha en la que por momentos ganó la coherencia, pero solo fue una batalla de una guerra por la que hoy en día sigues a pie del cañón.

Tras un proceso agotador y frustrante, lograste salir de ahí, de ese primer contacto con la anorexia, pero se quedó lejos de ser una recuperación perfecta. El cambio no fue de la noche a la mañana, ni mucho menos de un extremo a otro. ¡Ojalá la recuperación fuera cuestión de un día!

Poco a poco, empezaste a comer de todo, lloraste más de una vez sentada en la mesa por no poder levantarte hasta terminar el plato.

Nunca se fue el miedo a pesarte, sabías que sería traumático ver un número demasiado alto y pensar que fue en vano todo el esfuerzo y tiempo que invertiste en lograr un objetivo. Se está mejor siendo una ignorante, y así fue durante años. Hasta que volvió.

Volvió la voz pesada y chillona que te persigue hasta que le haces caso.

No eres consciente del momento exacto en el que tu felicidad vuelve a depender de tu peso, de las veces que hacías ejercicio o la cantidad de horas que podías ayunar. Ya no es comer, es la culpa tras haber comido, sea lo que sea lo ingerido, y sentir una ansiedad que te hace compensar hasta volver a sentir tranquilidad. Llega un punto en el que un gramo arriba o abajo determinará cómo irá tu día, tu humor, si comerás, si ayunarás o si te darás un atracón que terminará con coleta, remangada y el sonido de la cisterna.

Porque ese momento llega. El momento en el que tu cuerpo no sabe hacer nada más que pedirte comida, pero el hambre no se irá con verduras ni con tortitas de arroz; solo se saciará con montones de carbohidratos. Y perderás todo el control que has estado manteniendo durante demasiado tiempo.

Suena estúpido y resulta fácil pensar que la recuperación es solo querer. Lo que sucede es que estás enferma y las decisiones son tomadas por el TCA. Es una lucha entre el bien y el mal, en la que lo malo no es tan malo si crees que los resultados son muy buenos. Cuando estás ahí dentro, no importa tu mal humor, que se te caiga el pelo o el frío constante, porque la delgadez siempre será prioritaria.

Actualmente tienes veinte años, has pasado de niña a adulta. Sin

embargo, te has vuelto a hacer pequeña con la necesidad de supervisión.

Parecía que te habías recuperado a los quince. Fueron cuatro años de paz, sin básculas, sin calorías y sin pensamientos obsesivos. A unos meses de entrar en la veintena, la voz volvió e, ingenua de ti, le hiciste caso. Le hiciste caso hasta que solo quedasteis el trastorno y tú.

Una recuperación nunca es lineal y las recaídas siempre están sobre la mesa. Ahora mismo y en este momento estás enferma. Sufres anorexia, pero no eres una anoréxica: eres mucho más. Nadie se reduce a una enfermedad. No, no eres una anoréxica, no eres un cáncer, una bulimia o una gastroenteritis. Tienes nombre y apellidos. Tienes objetivos no relacionados con tu físico. Tienes gente que te querrá, sea con una talla o con otra. Tienes una vida que vivir. La vida no se puede reducir a estar muriendo.

Niégate a pensar que no hay más que una vida con el estómago vacío. Hay cosas más satisfactorias que el hambre, créeme.

Tu cuerpo te ha dejado de hablar, ha empezado a sobrevivir, en vez de disfrutar y estás maltratando la casa que te acogerá por el resto de tus días. Si tu casa está patas arriba, recuerda que pocas veces querrás invitados con los que pasar el rato.

Tu familia, tus amigos, tu pareja. Todos se tornan en blanco y negro. Todo se ve manchado por tratar de alcanzar una perfección que te han dicho que existe, pero que no sabes cómo es. No sabrás nunca si la has alcanzado o si te estás alejando. Porque pensaste que serías más feliz con unos kilos menos, los perdiste y no fue así. Probaste a perder unos pocos más, el esfuerzo requerido era cada

vez mayor y más frustrante. Pensando que alcanzarías la felicidad, solo conseguiste el resultado contrario.

Tropezaste mil y una veces con la misma piedra y sigues sin aprender que así no llegas a ninguna parte.

Tenías trece años cuando enfermaste, quince cuando mejoraste, diecinueve cuando recaíste y veinte cuando decidiste matar a la puta mala hierba de raíz.

Ya no eres una niña, el proceso de recuperación cambia cuando la responsabilidad de comer y mejorar no cae sobre los hombros de tus mayores. Ahora eres tú la adulta y la que toma las decisiones. Los demás te pueden acompañar, pero no curar. Esa decisión ahora está en tus manos.

No te reconoces cuando te ves en el espejo, no solo físicamente. Añoras a la persona que tenía razones para vivir. Añoras a la persona que disfrutaba de las cosas que no requerían esfuerzo cuando ahora hasta dormir lo supone.

Vuelves a sufrir un TCA, pero esta vez con experiencia en el currículum. Una experiencia que sabe de estrategias, mentiras y manipulaciones para que el trastorno siga creciendo. Un trastorno que va dejándote ciega mientras te intenta convencer de que es el resto el que no ve bien.

No esperes que nadie que no lo haya sufrido lo entienda. Ni los que lo vivimos lo hacemos.

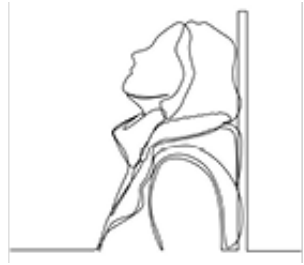
Muchas veces solo basta decirlo en voz alta para ser conscientes de que no es racional. No tiene lógica privarte de algo tan esencial como es el alimento. No es coherente sentir culpa por hacer algo que te mantiene vivo. No, no tiene sentido; por eso es una enfermedad mental. Es una enfermedad que te persuade y te conquista hasta haber acabado con todo: con tu autoestima, con tus relaciones, con tu cuerpo, con tu mente… Todo.

No queda nada.

Los profesionales deben trabajar con los restos de una guerra en la que todavía no se sabe si te alcanzará alguna otra bala. Una bala en un corazón que está podrido de falso control.

Las recaídas duelen. Te hacen sentir una mierda, débil, culpable, manipulable, un lastre y, sobre todo, vergüenza.

«¿Y qué estás dispuesta a sacrificar?», te preguntó la psiquiatra antes de firmar la receta.



Otra vez

Marzo de 2022. No iba todo lo suficientemente bien que querías. La universidad, el trabajo y las relaciones más cercanas te generaban una sensación agridulce. Te miraste al espejo y empezaste a fijarte de nuevo. Comenzaste a pasar horas delante de aquel reflejo, que te decía que podías aspirar a algo mejor.

La Luna te acompañaba las noches en las que llorabas, como si las lágrimas fueran a limpiar todos tus defectos. Deseabas que fueran cuchillas recortando todo aquello que no te gustaba. A la mañana siguiente, tus complejos seguían allí y, con ellos, los pensamientos destructivos.

Otra de las cosas por las que tu cabeza te machacaba durante gran parte del día era el ejercicio. Durante toda tu vida has estado en forma, pero en los últimos dos años no lo habías priorizado. Pagabas el gimnasio ya desde hacía unos meses y, por fin, te decidiste a usar aquel local en el que invertías el día primero de cada mes.

Te propusiste ir dos veces a la semana, pero terminaron siendo más. Lo que comenzó como una inocente manera de verte y sentirte mejor, acabó por obsesionarte. El ejercicio era tu única vía de escape, algo que te hacía olvidar todos tus problemas. Pronto, el propio ejercicio se volvió uno. Te engañabas pensando que solo querías los beneficios mentales y emocionales hasta que ya fue más que obvio que habías cruzado un límite, al ser bajar de peso tu objetivo real.

Te gastaste un dineral en conjuntos bonitos de deporte, de esos que las modelos se ponen y les hacen un culo redondo y tonificado (no hace falta decir que a nosotras no nos queda igual).

Fue todo un shock ver en un vídeo que lo que había detrás de esos leggings era silicona de quita y pon para una sesión de fotos de apenas unas horas. No te creas nada de lo que veas en los anuncios. Cuando te llegue a tu casa una prenda, debes estar preparada para ver que no te va a quedar igual que a la modelo… la cual tampoco tiene ese culo ni esas tetas.

Tú eras feliz disfrazando una obsesión con leggings tan sumamente apretados que hasta se veían las costuras de cualquier tanga. Con unos sujetadores deportivos en los que te tenías que subir las tetas lo máximo posible para crear un poco de volumen en una zona que ya has aceptado que es plana.

Conjuntos de todos los colores: azul, clarito y oscuro, violeta, verde, negro, gris, blanco… Te compraste diademas para apartarte el pelo y aparentar que sabías lo que estabas haciendo, en un gimnasio en el que hacías poco más que cardio y abdominales.

Ibas con una toalla y con tu botella de agua del Primark. Puro postureo. Simplemente intentabas romantizar una vida que poco a poco se vio reducida a eso, a ir al gimnasio.

Los comentarios de la gente siempre eran positivos y comenzaron a ser una droga; siempre necesitabas más. La validación ajena empezó a ser una necesidad para la validación propia. Eran aplausos tan sonoros que no te dejaban escuchar a tu versión más sana, que te advertía de que estabas cruzando un límite.

Quedaba bien mostrar en redes sociales que eras lo bastante disciplinada como para no faltar ni un día. Para los ojos del resto, eras una persona que comenzó a cuidarse y a preocuparse un poco más por su físico. Lo que no sabían era que aspirabas a un cuerpo que nunca sería suficiente, si era el tuyo, estuviese como estuviese.

El gimnasio puede ser un sitio muy sano para alguien con una mente sana, pero muy tóxico para una persona con precedentes y defensas bajas. Tenemos a pie de máquina de correr todo tipo de cuerpos con los que compararnos. Hasta comparabas la velocidad del de al lado para nunca estar por debajo, no podías quedar así de mal frente a una persona que probablemente no volverías a ver en tu vida.

El no hablar con nadie durante las horas que pasabas allí dentro dejaba rienda suelta a unos pensamientos que, cada vez, eran más tóxicos. Ahí dentro tenías tantos cuerpos con los que compararte… Ibas haciendo un collage de aquellas cosas que te gustaban de cada persona, hasta crear algo que seguramente era inhumano. Querías la cintura de una, los bracitos de otra, las piernas de la del fondo…

Recuerdo a la perfección las paredes grises intercaladas con espejos gigantes, las máquinas color negro y el olor a sudor mezclado con muy poco desodorante. Era un gimnasio bastante comercial, en el que cada uno iba a su bola. La gente se hacía fotos en el espejo sacando pecho y mostrando una actitud que se apagaba cuando el móvil tornaba su pantalla a negro. Veías desde niños hasta ancianos metidos en una cárcel sin ventanas, matándose por sacar al menos unas pocas gotitas de sudor que demostraran que se estaban esforzando. Sentías la misma presión que en la biblioteca, en la que, si coges el móvil un segundo, te sientes juzgada por aquellos que no levantan la vista ni para notar tu presencia, pero, aun así, el sentimiento de culpa te come.

Comenzó con el ejercicio, siguió con la comida al llegar a casa del gimnasio. Sustituiste la comida basura por comida sana… pero esa comida sana se convirtió en restricción. La lista se vio tan reducida que hasta era inútil ir a la compra. Comer pasó a ser algo excepcional. Solo para ocasiones especiales o para celebrar una bajada significante de peso.

Control en un descontrol desenfrenado. Un tren que va a la máxima velocidad a unos pocos metros de llegar a la estación con un futuro catastrófico e irremediable. Sin embargo, tú disfrutabas de la adrenalina al ver el mundo borroso a través de la ventanilla.

Era un viaje en el que el vagón estaba lleno de gente gritando, llorando y agitada, que no te permitía concentrarte ni pensar con claridad. Te habías olvidado de dónde estaba el freno, o simplemente no veías el muro que causaría el fatal desenlace. Al principio, ese ruido era agradable, eran gritos de ánimo, contagiaban el buen humor y comenzar un nuevo viaje te llenaba de satisfacción, aunque fuera hacia la decadencia.

Al principio, tiene todo tanto sentido. «Lo que haces está bien», te repetías cuando era la hora de comer y pasabas de largo por la cocina yendo directa a la cama.

Cuando el hambre provocaba náuseas, no tenía sentido nutrirse; tenía más sentido ir al gimnasio. Pensabas erróneamente que eso te demostraba que eras fuerte. Que eras capaz. Que no eras como las demás. Que no te comería el hambre… porque la delgadez pesaba más.

Solo escuchabas lo que te interesaba: era una escucha selectiva a favor de la enfermedad. Tachaste de locas a las personas de tu círculo más cercano, por no entender tu propósito.

Sabías que, hablando en alto sobre el problema, llegaría un momento en el que te sentirías idiota, porque no tenía sentido alguno lo que estabas haciendo. Sin embargo, cuando llega ese momento, cuando te das cuenta de que no tiene sentido, ya tienes tus hábitos tan automatizados y grabados a fuego, que simplemente lo sigues haciendo, porque, en parte, prefieres unos kilos menos que volver a ser como antes. Aunque antes fueras más feliz.

Te uniste en matrimonio con tu trastorno, pero este solo estaba a tu lado en lo malo, en la enfermedad y en la pobreza emocional. No fuiste capaz de ver la posibilidad de un divorcio, por el simple hecho de que te había prometido que sería el único que no te abandonaría. Te convenció de que no existía nada más importante que él… y te lo creíste.

Cuando el trastorno llega a tu vida se disfraza de príncipe azul para que no dudes de él y le dejes entrar en tu cabeza. Ahí comienza la luna de miel: una fase de seguridad, felicidad, satisfacción y motivación. Es importante la comida y el ejercicio, pero tu vida sigue con normalidad. Continúas comiendo y actuando de manera normal frente a otros, porque «ya lo compensaré mañana».

Cuando te saltabas la dieta un par de días a la semana, al principio no pasaba nada. No te atormentabas, ni te gritabas, ni te insultabas frente al espejo por lo asquerosa que habías sido. No sabías que algún día llegaría esa pesadilla.

Te va atrapando de a poquito para que no seas consciente de

cuándo pasas el límite entre estar sana y estar enferma.

Paulatinamente te volviste más estricta con ciertas comidas hasta llegar a prohibírtelas. Empiezas a rechazar invitaciones a eventos, en los que sabes que te lo vas a pasar demasiado bien, por lo que te olvidarías de las normas que te habías impuesto.

Inicialmente no pasaba nada cuando te comías el pincho que venía con la bebida, pero pasó el tiempo, la obsesión se incrementó y el trastorno se hizo mucho más estricto, así que te torturabas al llegar a casa por la misma acción que a la que antes no dabas importancia.

Nada tenía sentido, pero era lógico seguir el show para alcanzar el final feliz de una película que comenzó como comedia y, sin quererlo, acabó por tragedia.

Y, con carita de pesar, sollozaba que la sacaran de allí.

De su habitación.

De su cabeza.

De su armadura, que había construido con pena.

Que hoy quiebra,

como su voz a un abrazo de distancia del llanto.

Validación

No pudiste creer al resto de personas cuando te decían que estabas delgada, porque el espejo donde tú te veías no era posible que te estuviera mintiendo.

No puedes pretender que te quieran si tú no te quieres. No puedes dejar la propia aceptación en manos de otros. La opinión del resto te importaba únicamente cuando aplaudían la delgadez y la nueva figura. Te llenaba y te excitaba el hecho de que las personas vieran el cambio, como si la báscula no llegase a importar o a ser lo suficientemente imparcial.

Se tenía que notar. Se tenía que reflejar tu esfuerzo y sacrificio. Si no, no valía la pena.

Cuando los cumplidos se convirtieron en preocupación, seguían siendo cumplidos. Por muy raro que suene, querías que te percibieran así. Enferma. Querías que te vieran y escucharan en tu cuerpo los gritos de pura desesperación por salir de ahí. El trastorno crecía y la verdadera tú iba desapareciendo. Haciéndose minúscula.

Cuando ya el trastorno había conquistado casi el cien por cien del territorio, al hablar las personas sobre tu delgadez, lo percibías como mentiras. Todos te estaban engañando. Ellos eran los que no veían la realidad, los que te querían hacer creer que no estabas gorda cuando evidentemente lo estabas. No podías tener anorexia, porque no cumplías el requisito de estar en los huesos, por no haberte desmayado o por no haber acabado ingresada.

Tampoco con quince años pensabas que tenías un TCA, por exactamente la misma razón. Precisamente, esa es una de las razones principales por las que muchas personas no se sienten cómodas compartiendo la situación en la que están cuando se trata de un TCA. Sobre todo, en el caso de la anorexia, una enfermedad con un estereotipo tan marcado por la sociedad. Una sociedad muy desinformada.

Esto se debe a que hay un pensamiento general que consiste en creer que este problema solo es grave si repercute notoriamente en nuestro físico, dejando de lado lo más importante: la estabilidad mental y el estado psicológico. El peso es una señal para sacar conclusiones, pero te puedo asegurar que, antes de llegar a una delgadez extrema, una persona que sufre de un TCA tiene muchísimos más síntomas que pueden hacerte sospechar.

No olvidemos que los trastornos alimenticios son primero un trastorno psicológico, que puede repercutir en la salud física. Además, cada TCA es un mundo. No se puede meter a todos en el mismo saco.

La anorexia nerviosa restrictiva y purgativa, bulimia purgativa y no purgativa, trastorno por atracón, vigorexia, ortorexia… y muchos más, que, a veces, se ven opacados por las dos primeras y pasan inadvertidas.

Muchos se quedan con que sufrir un TCA es matarse de hambre. Las personas que lo sufre son conscientes de este pensamiento, por lo que es difícil y te hace pasar vergüenza decir que tienes un trastorno de la conducta alimentaria, mientras crees no cumplir con los estereotipos sociales establecidos. Porque existen estereotipos

hasta para una enfermedad.

Un TCA conlleva a alteraciones de la conducta alimentaria. Te hace preocuparte e incluso obsesionarte por el peso, la imagen, la dieta o el físico. Tu situación es válida sin importar el número de la báscula, sin importar si haces ayunos o no, si has estado ingresada o no, si te has desmayado o no, si has sufrido amenorrea o no.

No te basta con compararte con las personas sanas, sino que también lo haces con las enfermas.

Basta con que tu relación con la comida sea irregular y afecte a tu bienestar psicológico. Cada uno lo vive de manera diferente y no se debe invalidar o infravalorar la situación de una, comparándola con la de otra.

Los TCA suelen ser muy competitivos; por ello, entre personas que lo sufren es mejor no compartir objetivos, pesos o conductas. Todo ello puede influir probablemente de forma negativa. Ya estamos suficientemente rodeadas de comentarios innecesarios como para hacerlos entre nosotras.

Desde «Mañana me pongo a régimen, porque he comido postre» hasta «He comido demasiado»… tras haber ingerido únicamente tres hojas de lechuga con dos trozos de tomate.

If you know, you know.

Con una persona que sufre de un TCA es mejor no mencionar nada relacionado con la comida, si es que ella no saca el tema. Lo que un día no le importa, al día siguiente le puede poner de los nervios.

Un día se atrevieron a preguntarte: “¿Qué cereales estás comiendo?”, y fue un motivo de peso para dejar el bol sin acabar. Esas cosas pasan. No es culpa del que pregunta, tampoco es culpa tuya; son cosas que suceden porque es evidente que tu cabeza no está bien, que estás enferma.

Cualquier cosa que te haga recordar que vas a comer, estás comiendo o has comido, puede ser un detonante de sentimientos de culpa y vergüenza.

Cuando la gente sabe de tu problema es cuando más te avergüenzas a la hora de comer. De nuevo, por unos estereotipos muy marcados y establecidos en la sociedad de los trastornos de la conducta alimentaria. La mayoría de las veces, cuando las personas se enteran de que eres anoréxica, creen que dejas de comer por completo y tu reacción es pensar que, si te ven comer, cuestionarán tu trastorno.

Al igual que puedes ser feliz y tener un día de mierda, o estar en la mierda y tener un día feliz, puedes tener un TCA y sentirte bien y cómoda un día, tanto como para comer con normalidad, como una persona sana. Hay veces que sentimos que tenemos que estar a la altura de las expectativas y demostrar que tienes un TCA. Tienes que demostrar que no es para llamar la atención como muchos piensan, sobre todo en la adolescencia.

Parece necesario que validen tu trastorno, porque da la sensación de que uno no se cree el diagnóstico de los profesionales, a

sabiendas de que el diagnóstico muchas veces es un privilegio.

Hay mucha desinformación acerca de muchas enfermedades mentales, poco a poco se va dando voz a algunas, como la depresión y la ansiedad. Pero hay tanta desinformación que conocerás a más de uno que reduce la anorexia a no comer y la bulimia a vomitar, cuando es evidente que es más complejo que eso y que hay personas anoréxicas que vomitan y personas bulímicas que no. ¡Sorpresa!

Les das un papel muy importante a personas ajenas al problema, como si no tuvieras suficiente con estar al pie de cañón día tras día en esta guerra. No estás menos enferma por la opinión de otros. No estás muy enferma o poco enferma. Estás enferma. Siempre es válido tu problema y siempre será un buen momento para recuperarse.

No necesitas los comentarios de nadie, ni tampoco los quieres. Teniendo todos los adjetivos que hacen alusión a otros aspectos de las personas, ¿por qué elegir opinar sobre el físico?

Normalmente, cuando una persona sufre de TCA, sobre todo al principio, recibe comentarios positivos sobre su aspecto: esto la empuja a seguir por el camino de la enfermedad, ya que generas un sentimiento de orgullo y satisfacción en esa persona con un refuerzo positivo.

Por otra parte, cuando una persona con un TCA —sobre todo, cuando el trastorno está más avanzado— recibe un comentario sobre su aspecto enfermo, esta lo reconoce como algo bueno. En conclusión, muchas veces es mejor cerrar la boca.

No sabemos lo que pasa en la vida del resto, ni mucho menos lo que pasa por sus cabezas. Optemos por hablar con respeto y con información. Como dice mi abuela: «Si no sabes, no hables».

Cuando recaes, esa validación repercute en una misma. No solo te comparas con las demás, sino que también lo haces con tu yo enfermo anterior. El original por así decirlo. Lo usas a veces como motivación. Ya has saboreado la satisfacción de adelgazar, añoras esa sensación. Una sensación que, aunque hayas olvidado durante un tiempo, nunca se va del todo. Siempre puedes volver a quererla por muy enfermizo que sea.

En esos momentos solo recuerdas los pros, nunca están presentes los contras.

Sufres anorexia nerviosa, un trastorno de la conducta alimentaria que bien puede ser un trastorno obsesivo compulsivo por la tendencia y la obsesión por la perfección, el control, todo marcado por una gran autoexigencia.

Creíste que lo habías superado, pero en su día no se trató de raíz y ese control y búsqueda de la perfección mutó a otros ámbitos de tu vida. Nunca desapareció, siempre estuvo ahí esa tendencia obsesiva y perfeccionista, aunque enfocada en otras cosas. A la mínima que en tu vida se volvió a presentar el descontrol, te volviste a centrar en la comida. Era lo único que creías poder dominar.

La autoexigencia y el perfeccionismo pueden ser grandes aliados en tu día a día si son aprovechados para cosas positivas, pero, en cuanto estas características se enfocan en cosas perjudiciales, se convierten en tus peores enemigos.

No había que cambiar el arco, solo la dirección de la flecha.

Paz

Cuando empiezas a no comer, a notar cambios en tu cuerpo y puedes seguir de forma normal con tu vida, no hay ninguna desventaja. Incluso el buen humor se apodera de ti.

Cuando tu cuerpo empieza a pedirte de manera desesperada comida y en lo único que puedes pensar es en eso, ni tu vida ni tú misma permanecen tan agradables. El no comer te hace ser una persona impaciente, irascible, irritante, malhumorada. Como le dije a mi nutricionista: «Estaba todo el día de mala hostia» y el insomnio me arrebató las ganas de soñar.

La confianza da asco y una de las razones es porque todo ese sufrimiento lo pagaba con los que más quería. Un pequeño gesto, una mala palabra o simplemente una pregunta que para mí era estúpida podía significar el detonante de un conflicto. Pendiente de cada error y cada paso en falso para poder desahogarme en otros.

El trastorno, a la mínima, respondía con «que empiece la revolución», sin miedo y sin empatía alguna.

Ya en ese momento era consciente de que no era una persona agradable con la que estar. Me daba cuenta de mis malas contestaciones hacia mis padres y, sobre todo, hacia mi pareja, la persona con la que hablaba absolutamente todos los días y que aún hoy en día no sé cómo pudo aguantar con todo esto. Me ha permitido cargarle con parte de mi peso durante todo el trayecto, y no cualquiera estaría dispuesto.

Mientras a mí se me agotaba la paciencia, a mi entorno le tenía que rebosar. Hacer un esfuerzo para equilibrar la balanza de una desequilibrada.

La paz era algo que había dejado de conocer. Tan solo comer o beber algo incorrecto con amigos me hacía desaparecer en mis pensamientos. Siempre presente, pero también ausente, porque simplemente mi cabeza no se podía concentrar en una conversación o en una película.

Fue tras un año de la recaída cuando me di cuenta de que hacía mucho tiempo que no disfrutaba viendo una peli con mi pareja. El hambre te persigue, el trastorno te tortura y, mientras tanto, tu cabeza no puede parar de pensar en el pasado y en el futuro, sin replantearse siquiera vivir el presente.

Vivía preocupada por lo que había hecho y por los planes que iba a hacer. Toda preocupación estaba relacionada con la comida o el ejercicio. Durante la recaída, no tuve ningún tipo de problema ajeno al trastorno… porque este abarcaba literalmente cada segundo de mi vida.

Cuando mi pareja venía a casa, hiciéramos lo que hiciéramos, mi cabeza nunca paraba. Lo culpaba por hacerme comer, ya que él me hacía sentir suficientemente cómoda como para hacerlo. Es decir, para el trastorno, él era el culpable. Él era un enemigo. Por eso, cuando estábamos juntos, la tensión se apoderaba de mí sin siquiera otorgarme un mínimo de paz.

Al igual que con mis padres, al igual que en las fiestas, en los viajes,

con mi hermana o con amigos. Todos y cada uno de ellos eran culpables por no dejarme alcanzar mi objetivo: adelgazar.

Jamás se te pasa por la cabeza que el trastorno es el enemigo, porque el trastorno ya eres tú y tú ya eres el trastorno. Una relación tóxica, de la cual no te puedes desprender.

Estuve meses sin disfrutar del todo una conversación, una peli, un viaje, una comida. Mi cabeza no paraba de pensar, de reflexionar, de martirizarme sin piedad. Cuando llegaba a terapia, no destacaba el cansancio físico, sino que estaba agotada mentalmente. Era frustrante estar restringiéndote cuando tenías hambre u obligarte a moverte cuando estabas cansada, pero el hecho de que mi cabeza no parase generaba otro nivel de fatiga. Cuando intentaba darle la razón a la salud, venía el trastorno a darme mil y una razones por las que debía cambiar mis planes.

Estaba cansada de autoexigirme, de restringirme, de moverme, de pensar, de torturarme. De vivir. Llegó un momento en el que no podía más. No quería seguir así. Le confesaba a mi psicóloga que, antes de estar así durante el resto de mi vida, me moriría antes. Moriría antes por desesperación que por desnutrición, y esa es la parte a la que nadie le da importancia. Nunca le había tenido miedo a la muerte, solo lo tenía a desearla. Y hubo veces que ese miedo se hizo real.

Es algo mental, no físico. Me daban igual los mareos, me dolía más el no poder dormir por el taladro que tenía en la cabeza. El TCA te recuerda cada segundo que lo que estás haciendo no es suficiente, cuando literalmente ya has mandado toda tu vida a la mierda con un único propósito que nadie entiende. Ya no tienes expectativas, tan solo dejas que pasen los días esperando a que la noche te arrope mientras lloras.

Es entonces cuando pides ayuda psicológica y psiquiátrica, y empiezas a comer. La voz ya no es tan poderosa, tan grande y fuerte. Paulatinamente, se va debilitando, como si hubieras girado la rosca y bajado el volumen. Con el tiempo, dicen que, cuando la escuchas, prefieres pasar de ella.

Es ahí cuando por fin puedes descansar, cuando puedes participar en debates sin ausentarte mentalmente. Por fin estás en paz y de repente las pelis empiezan a tener más intensidad, las carcajadas se escuchan más alto y las sonrisas del resto se te contagian, y no por compromiso. De repente, todo empieza a tener más sentido, más color, más amor hacia ti y hacia el resto.

Es triste que la sensación de disfrutar de una peli se te haga raro, porque hacía demasiado tiempo que no te sentías así. Fue extraño masticar cereales después de tanto tiempo, porque no recordabas lo que era la comida crujiente.

De repente, bailas el silencio y también lo disfrutas. Deja de ser un lugar protegido para el trastorno, no permites que se apodere de ese espacio hasta llenarlo de enfermedad y oscuridad, como hacías antaño.

Empecé a ser una persona más agradable con la que estar, no solo para el resto, sino también para mí misma. Porque, al final, eres tú la que va a estar presente durante el resto de tu vida y es mejor caerse bien y que tu cuerpo y mente configuren un lugar seguro donde ser y estar.

No le deseo a nadie ser su propio enemigo. No le deseo a nadie

desear la muerte. Ni le deseo a nadie la tortura lenta y despiadada que las personas con un TCA sufrimos.

Empieza por comer. Nutrirse deja espacio para pensar en cosas más importantes. Poco a poco, y si los atracones llegan, es simplemente parte del proceso. No sientas vergüenza, ni culpa. Sé que no quieres, sé que no entraba en tus planes el tener más hambre cuando empiezas a comer que cuando no comías. Te costará llegar a la sensación de estar saciada. Es un trámite. La luz llega. El placer por comer vuelve.

La comida deja de tener importancia, porque, al igual que no piensas todo el día sobre cómo te vas a duchar y qué productos te vas a aplicar —porque es algo que entra dentro de tu rutina sin negociar—, tampoco debes hacerlo en el caso de la comida.

Comer vuelve a tu rutina de manera gradual, porque ya no es un dilema.

Empieza a escuchar tu cuerpo, el cual estaba dormido porque se cansó de gritarte que necesitabas comer y parar un poco. Entiende, por fin, que cuando tu cuerpo necesita y te pide carbohidratos, si comes una manzana, el hambre y las ganas por un bollo no se irán nunca. No son sustitutivos, son compatibles.

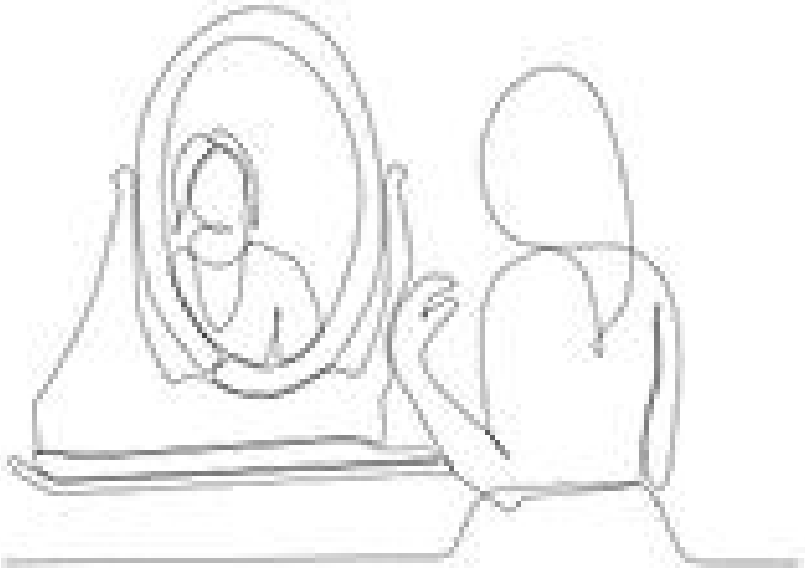
Permite a tu cuerpo y permítete a ti misma aprender a comer, a restablecer tu metabolismo y a volver a tener confianza contigo, como para que se comunique y tú le escuches.

Permítete comer, estar llena, aunque al principio sea una sensación

asquerosa, que relaciones con el descontrol y la impulsividad. No determines lo que vas a comer del plato que te han servido antes de coger los cubiertos. El cuerpo y la mente te piden simplemente lo que necesitan. Y, cariño, por mucho daño que te hiciera el comentario de «necesitas una hamburguesa», he de decir que sí: que necesitábamos comer para entender que no es un acto dañino. Necesitábamos comer para tener mejor humor, para tener más energía, para tener la regla, el pelo más fuerte y sentir los pies calentitos.

No te das cuenta de todo lo que te has hecho y de todo lo que has reprimido tu cuerpo hasta que todo eso vuelve, porque fue todo tan poco a poco que no eras consciente de que lo perdías. Estabas perdiendo el correcto funcionamiento de un cuerpo donde te alojarás el resto de tus días.

Haz de ese cuerpo un hogar fuerte, cálido, agradable. No para los invitados, sino para ti.



Dismorfia corporal

De vez en cuando, echo un vistazo al reflejo del espejo y no me gusta lo que veo. Me genera rabia mi físico y no logro encontrar paz en esta nueva relación con la comida. Me habían prometido que sería más feliz, pero, de vez en cuando, me envuelve la tristeza. Veo un rostro apagado, adornado con una melena rubia. Mi cuerpo se siente con energía, pero no me gusta; según el trastorno, ocupa demasiado espacio de la habitación.

Llega un momento durante la recuperación en el que no te reconoces en el espejo. Tu cuerpo cambia y, aunque te digan que te ves más sana y feliz, para el trastorno significará una derrota que no serás capaz de ver como una victoria hasta que estás del todo recuperada.

Esto repercute en el tono de tu voz, que se llena de vergüenza y timidez, porque no gozas de la seguridad que atesorabas con una talla menos. ¡Es mentira!: jamás dentro de un TCA te sentirás orgullosa de quién eres y de cómo estás. Tu pelo comienza a estar fuerte gracias a los nutrientes, pero los días empezaron a convencerte de que no te gustaba ni siquiera esa parte de ti. En tus ojos se reflejaba arrepentimiento por haber optado por la recuperación y te cuestionabas quién te mandaría a ti haber rechazado todos los beneficios del TCA.

Esto sucede porque todavía no logras ver las ventajas de una vida sana. Por ahora, prefieres esconderte en ropa ancha, porque, si te ves en el reflejo de un coche con ropa ceñida, verás y te fijarás en que no eres la persona que deseabas ser cuando empezaste a obsesionarte con un cuerpo y un peso que sabías y sabes que no son los tuyos. Insostenible de mantener a largo plazo, si lo quieres

compaginar con una vida normal y medianamente feliz y estable.

La dismorfia corporal te persigue a pasos agigantados cuando empiezas a recuperarte y optas por evitarte en los espejos, en las fotos, en tus ojos. Ni tú, ni el resto, deben notar ese kilo que cogiste, que, en tu cabeza, son diez.

Cuando comienzas a comer y vuelves a ser la persona que eras, crees de nuevo que estarías igual de feliz, o incluso más, si volvieras a bajar de peso. Por un instante, piensas que es posible una vida normal si dejas de comer. No es así: es el trastorno pidiéndote que vuelvas a su terreno.

A la mínima que te agarra, aunque sea por los pelos, vuelves a ser suya. Vuelves otra vez a ser esclava de ti misma. Llámalo trastorno, llámalo obsesión, engaño, mentiras. Porque bajar de peso de forma enfermiza trae todas estas cosas como consecuencia

¿Compensa una cosa que crees buena por cientos de otras cosas negativas? Seguramente la enfermedad te diga que sí. Que sí que vale la pena, porque nada es igualable a lo que se siente cuando pierdes peso. Si estás dentro, estás ciega. No intentes convencer a una persona anoréxica de que lo que hace no tiene sentido. Ya lo sabe. Pero lo hace igualmente. Ha encontrado un mínimo de paz en el hambre. En el control. Simplemente, se siente mejor haciéndolo y, por lo tanto, lo lleva a cabo. Existe la recompensa de la enfermedad, que hace que todo lo demás se quede por debajo en la lista de importancia.

Y cuanto más le dices que coma, menos comerá. Y cuanto más le digas que ya está delgada, querrá estarlo aún más. Y cuanto más le dices que lo haces por su bien, más te verá como un enemigo.

Nuestro cerebro es así, no funciona. El defecto no vino de fábrica, fue apareciendo como fruto de la sociedad. Hay algo que no está bien.

No es su peso o su obsesión por adelgazar, es por qué ha caído en eso, por qué ha dejado su vida para enfocarse en algo tan destructivo.

Y es verdad: es una enfermedad mental, pero, tanto repiten que no es una enfermedad física, que crees que puedes cambiar tu físico y bajar de peso radicalmente de forma insana sin caer en esa mierda. Y no es así.

Atracón

Llevas demasiado sin comer y en tu cabeza solo existe eso: la comida. Cuanto más restringes, más te persigue y te tortura. No es debilidad, es tu cuerpo pidiéndote a gritos que lo alimentes. Como loco te pide comer, porque estas yendo contra natura.

Intentas beber litros de agua, pero eso no te sacia y lo sabes, y el descontrol empieza a subir, sabiendo tú misma lo que se te viene encima. Esa hambre no se va a ir distrayéndote, ni con una llamada, ni haciendo deporte.

Tu cuerpo te pide nutrientes de manera descontrolada y, de la misma manera, le acabas dando lo que te pide, sin control.

«Como solo esto y paro».

«Un poquito más».

«Mañana lo compenso y listo».

Y, de repente, desconectas e impulsivamente te lo comes todo. Nadie entenderá nunca lo que es un atracón, si no lo ha vivido. No es «comer mucho», es llenar un vacío, ya sea físico o emocional.

Mezclas dulce, salado, incluso lo que pueda estar caducado. Si no te es suficiente, vas al súper, te gastas dinero en todo aquello que te has prohibido, específicamente en la comida con la que llevas pensando semanas. Y te la comes, sin platos, sin cubiertos, sentada en el suelo sin pensar en nada; simplemente tienes hambre. Mucha hambre. Entras en un estado un tanto primitivo, en el que comes tan rápido que no sientes ni la sensación de estar llena, porque tragas casi sin masticar. Engulles. Y, de repente, vuelves a la realidad, en la que te duele tantísimo la barriga y te sientes tan pesada que te cuesta hasta moverte, te cuesta hasta llegar al baño.

Tu cuerpo, una vez le das un poquito, te pide más y más y más. Aprovecha que, por una vez en semanas, estás haciéndole caso a sus avisos de supervivencia.

Acabas con todo, arrasas como un huracán. En vez de llevarse una ciudad, se ha llevado todo tu esfuerzo. Un atracón dura poco físicamente, pero en tu cabeza se queda atormentándote durante horas, días y semanas.

Y te juras que jamás lo volverás a hacer, como dijiste la última vez.

«Es solo algo puntual».

Hasta que es una vez a la semana.

Luego, dos.

Todos los días.

Nadie dijo que fuera fácil.

Tampoco que fuera tan difícil

el día a día sin rendirse,

el mirar arriba sin pensar en unirse.

Te sientes asquerosa, débil, vulnerable y patética. Todos los insultos que se te pasan por la cabeza se los gritas al espejo. Se los gritas al reflejo para que aprendas, para sentirte tan mal como para que al día siguiente sigas acordándote de que tienes que compensar todo aquello que devoraste sin ni siquiera disfrutar.

Llevas a cabo todas las conductas de compensación que conoces, pero ninguna llega a tapar el asco que sientes hacia ti misma. Ni la ducha te hace sentir menos sucia. Te sientes mala hija, mala hermana, mala novia, mala amiga, mala persona, mala anoréxica.

Y vuelves otra vez a estar sentada en el suelo, con el pelo mojado y el pijama limpio, pero por dentro te sientes igual de asquerosa, por comer, no por devolver. Piensas en cada caloría que tu cuerpo sí ha llegado a absorber. Te haces pequeñita entre tus llantos mojados y tus gritos desesperados. Querrías poder volver atrás. Ojalá no haberlo hecho. Porque, de repente, no tenías tanta hambre como para hacerlo. Intentas menospreciarte e invalidar algo tan normal como es un atracón en los TCA.

El paso más grande que puedes dar es ser consciente de que no se trata de poca fuerza de voluntad. No es ser débil. Es reaccionar ante las alarmas y sirenas de tu cuerpo, que se encienden cada vez que te saltas una comida. Es parte del TCA, es parte de la enfermedad. Porque estás enferma.

No puedes ser la anoréxica perfecta. Porque tu nivel de perfeccionismo es tan alto que hasta lo quieres ser en esta mierda. Deseas y sientes la necesidad de ser la mejor, porque estás dedicándote a ello en cuerpo y alma. Todo tu tiempo, todo tu ser. Toda la energía que te queda. Todas tus relaciones sociales. Tu vida. La vida que ahora es el TCA.

Ya no eres una persona con anorexia. Crees que simplemente eres anoréxica.

Empiezas a no saber cuál es tu verdadera identidad. Solo querías alcanzar un objetivo, el objetivo que ya cumpliste hace meses y que ahora has vuelto a cambiar. Porque nunca será suficiente.

Un TCA no es bonito, muchas veces es asqueroso. Es feo y para nada es como lo romantizan en redes sociales. Un TCA no es bonito. Un TCA son vómitos, estreñimiento, náuseas, mareos, ojeras, caída de pelo, piel seca, dientes y uñas amarillas y nudillos destrozados. Y no tienes que padecer todos los síntomas para creértelo.

Un TCA significa buscar restos de comida entre la basura, comer algo de la cocina y luego volver a comprarlo para que nadie lo note, esconder comida, esconder vómitos, pagar en efectivo para que no salga el gasto del supermercado en la tarjeta. Es no poder sacarte de las manos ese olor que te recuerda lo que has hecho.

Sientes tanta culpa, tanta vergüenza, tanta pena por ti misma... Y te machacas preguntándote por qué lo hiciste, por qué no te esforzaste más, por qué eres así, por qué no eres capaz de hacer nada bien. No eres capaz de hacer bien ni siquiera el mal.

Si pasa, porque muchas veces pasa, no te machaques, no te faltes al respeto, no te insultes, no te grites o te menosprecies. No es culpa tuya. Repite conmigo:

No-es-culpa-mía.

No soy menos.

No soy débil.

No soy asquerosa.

En un segundo pasaste de un extremo a otro. Porque están empezando a desaparecer las escalas de grises. Porque la comida ya solo es buena o mala, ¿verdad?

Es comer nada o comer todo.

No moverte o hacerlo en exceso.

Salir o no salir.

Eres tú o el resto.

Una vez empiezas, como ya has fallado, pues fallas del todo. Ya lo das por perdido y arramblas con todo. Existe un equilibrio. Yo lo sé y tú también, porque en algún momento viviste ahí, en el medio del bien y el mal. En ese lugar donde era un placer comer. Comer sin culpa. Cuando era parte de cualquier celebración. Era algo que controlabas. Y no, ahora no lo estás controlando.

Solo se necesita dar ese paso para empezar, ser consciente de que no controlas, de que no estás sola y de que la gente no está contra ti. Puedes comer cuando tú quieras y lo que tú quieras, porque lo contrario no es sostenible.

Una vez entras en esta mierda, no puedes restringir «solo un poco». No puedes saltarte las comidas «solo un día».

Recuperarte significa ser libre y nunca más volver a ser esclava de la comida o de tu cuerpo. O, más bien: tu cuerpo no debe ser esclavo del TCA. No puedes maltratarlo, faltarle el respeto, castigarlo.

Jamás tratarías así a alguien de tu entorno. No te lo hagas a ti. No te dediques malas palabras.

Ya tienes suficiente con la enfermedad como para que, además, te machaques por sus síntomas.

Castigo

En un mundo donde todo te lo tienes que ganar, donde por nada y menos te debes esforzar, es extraño que en el caso de alimentarse no sea así, al igual que el aire que respiramos. Son cosas básicas que necesitamos para continuar como especie: hacerlo nos garantiza la supervivencia.

Impresiona que, en el caso de una mente afectada por un TCA, no funcione así. Parece que debemos ganarnos la comida y, en consecuencia, la supervivencia. Que tienes que demostrar que te la mereces para consumirla, ya sea a base de ayunos, ejercicio u otros hábitos compensatorios. Y a pesar de hacer lo que el trastorno quiere de ti para obtener el premio, muchas veces no te deja ni disfrutarlo.

Una persona con anorexia debe dar al trastorno lo que el cuerpo le está suplicando: nutrientes. Debido al TCA, te impones unas reglas no escritas, cada una más tóxica que la anterior. Cuanto más convivas con él, más a fuego estarán grabadas en tu cabeza, ya que a lo largo del tiempo estas normas pasan a ser parte de tus propios principios. Es entonces cuando la recuperación se vuelve más dura, difícil y longeva.

Porque no es lo mismo cambiar un hábito que lo que ya ha sucedido pase a formar parte de ti.

Cuando incumples esas normas, se siente como un pecado capital. El trastorno se ocupa de perseguirte hasta con los ojos cerrados y te convence de que te mereces un castigo. Es una dictadura con un

trastorno al mando y una sociedad reducida a ti, en la que, si levantas la mano para cuestionar la gestión, saldrás mal parada. Es cuando coges fuerza como para ser escuchada, cuando tus gritos pasan a ser el conjunto de todo un estadio, que te rebelas ante un estado de opresión. Porque estás harta de jugar a un juego donde, ya antes de empezar una nueva partida, sabes que vas a perder y que te tendrás que conformar con una palmadita en la espalda por parte del trastorno.

Es ese refuerzo positivo intermitente que te mantiene enganchada y que provoca en ti una sensación de adrenalina que deseas sentir con todas tus fuerzas. Es como una adicción a estar mal, solo por esos segundos de confort. Por esos segundos de calma antes y después de una nueva tormenta.

Recuerdo que antaño me autolesionaba cuando fallaba al trastorno y poco a poco ese dolor se convirtió en confort, porque el daño físico me hacía olvidar el dolor psicológico. Porque duele, y duele mucho, ver cómo te vas apagando y cómo toda una vida se ve reducida a algo tan sumamente tóxico. Duele ver cómo vas perdiendo todo en silencio y tan lentamente que no te permite ver que estás sobrepasando una difusa línea, que, al principio, parece inofensiva, pero que al final te corroe por dentro.

Pierdes a tu familia, a tus amigos, a tu pareja y a ti misma, porque ya no está esa esencia que te caracterizaba. Porque antepones un ideal a todo lo que antes de hacía feliz.

Es increíble cómo tú misma puedes hacerte tanto daño, física y psicológicamente. Porque, al final del día, es tu cabeza, enferma, sí, pero tu cabeza la que te está haciendo pasar por todo ese infierno. Te hace distorsionar la realidad hasta el punto de pensar que es mejor vivir en la burbuja del trastorno, donde, al menos, solo existe

un problema: la comida y cómo repercute a tu cuerpo, que, en la normalidad donde existen más problemas, pero también muchas cosas buenas.

Ese es el verdadero castigo: quedarte sumergida en la miseria, pensando que en ningún otro sitio podrías estar mejor.

Te engaña, te miente, te manipula y, por el camino, te destruye hasta que no queda nada en ti. Te obligas a ir contra natura y, si sucumbes a la salud, te debes castigar por algo que necesitas para ser y estar. Ridículo, ¿verdad? Somos conscientes de que no tiene sentido, pero dedicamos tanto esfuerzo y tiempo a ello, que es difícil dejarlo escapar. Ya forma parte de ti y, si se va, no sabemos qué es lo que quedará tras tanto dolor.

Ningún castigo te hará sentir mejor a ti, solo le darás ese beneficio al trastorno y lo cargarás de razones para que crezca dentro de ti. En la recuperación aprendes a ver lo bonito de la flexibilidad, ya que hemos mantenido una posición rígida durante demasiado tiempo.

Para alguien con un carácter tan perfeccionista y autoexigente, la idea del fracaso asusta. Parece todo un mundo en un principio, pero debemos adaptarnos a las adversidades y saber dar importancia solo a lo que merece la pena. Es difícil encontrar comodidad en la flexibilidad, pero te servirá para ser mejor persona con los demás y contigo misma.

No vale la pena torturarse, porque esa tortura solo animará al trastorno a torturarte más y durante más tiempo. Darle la razón al trastorno y hacerle caso lo hace más grande; por eso, en la recuperación toda la energía debe ir en contra de lo que él nos

establece.

Dicotomía

El yin y el yang muestran el blanco y el negro, representando extremos opuestos sin dejar pasar ni una posibilidad a la fusión, al degradado, a la escala de grises.

No tienen que ser necesariamente grises, pueden ser los colores que arrastra el día cuando da paso a la noche. Atardeceres regalados por los de arriba que nos muestran azules, naranjas y amarillos. Incluso rojos, de esos que se acercan al fuego.

La luz va dejando paso a la oscuridad mediante un rastro de belleza. Cada cosa tiene su lugar y su momento. La noche se ve como el demonio que lucha contra los ángeles, pero no es necesariamente tenebrosa. En cada parcela de cielo en sombra hay estrellas que iluminan las noches, que antaño se hacían eternas. Aquellas en las que tu cabeza pasaba al extremo del insomnio y que luego se cruzaba con el cansancio, hasta el punto de que no te permitía salir de la cama. Con energía o sin fuerza, nunca un punto medio.

La dicotomía es la división en dos partes, como tu ser en cuerpo y alma, especialmente cuando son opuestos o están muy diferenciados entre sí, como el atracón ante la restricción.

Una persona puede ser todo o nada, blanco o negro, vaso lleno o vacío. Nunca lo suficientemente repleto como para ceder a la sed sin ahogarte al tragar el último sorbo.

Te persigue la obsesión por estar excepcional y, si no lo estás, eres una decepción. Porque, para ti, el concepto contrario a la perfección es la perdición y no concibes un regular, porque lo consideras mediocre. Como un suficiente de los que tus padres odiaban que sacases en los exámenes. Los rechazas, los tienes presentes con rencor y los relacionas con algo que no debes (o quieres) ser.

Por eso, la opción de la recuperación te aterra, porque es un proceso largo en el que te tocará estar en el medio, entre la salud y la enfermedad. Te hace sentir a medias y es un sentimiento que hace mucho que no vives. Es conformarse con un pequeño logro en el principio de una historia tan larga como la de don Quijote.

Cuando empiezas la recuperación, la ansiedad te consume, porque no es algo que puedas querer para ayer, no es una pastilla que reprime los demonios. Es una transición en la que bailas durante el atardecer. Ojalá aprendas a vivir en un atardecer eterno, porque hay belleza en todo lo que representa. Representa el cambio de día, de colores, de temperatura, de ritmo. El cambio en las manecillas del reloj que se presentan como una evolución en la especie. Evoluciones que muchas veces se opacan por un ojo guiñado y un pulgar.

Conocer todas tus facetas te hace ser mejor. Te hace crecer y poder dejar atrás la fase de una niña a la que ya le ha llegado la hora de crecer y desprenderse de la comodidad del día para sumergirse en la madurez que requiere la noche. Aunque la oscuridad te pese y la incertidumbre la sientas a rebosar, debes trazar un mapa por las callejuelas que tienes que recorrer para encontrarte.

Aquí, la curiosidad no mata al gato. Mata el miedo, matan las dudas. Mata un pasado del que debes liberarte.

No seas dicotómica, entrecierra los ojos para ver un mundo con el filtro de tus pestañas. Igual la respuesta está ahí, entre la ignorancia y el alto intelecto. Saber que no sabes nada —como proclamó Sócrates— ya te hace saber algo; ahí reside la clave de una vida tranquila: en un naranja creado a partir del rojo y el amarillo.

No debes demostrar a nadie que eres el extremo, cuando hay cosas, como el tiempo y el espacio, que no lo tienen. No persigas un sueño imposible, vive en lo bonito de la normalidad, del a veces medio lleno y otras medio vacío.

No debes llegar al extremo para creer que mereces la recuperación, porque siempre te la has merecido y siempre te la vas a merecer, al igual que mereces la pena todos los días.

Recuperarse no es comer hasta la incomodidad. Hacer deporte no es machacarse, no hacerlo no te convierte en una vaga. Estar delgada no te da valor y estar gorda no es lo peor.

Cuando era pequeña y jugaba al tenis, al competir había dos posibilidades: ganar o perder. Ambas opciones podían depender de ti o de tu contrincante. Debías siempre haber jugado lo suficientemente bien como para estar orgullosa del espectáculo que habías dado. El punto medio entre la victoria y la derrota pública es la victoria y la derrota personal, como jugadora.

Hay veces en las que debes conformarte con una derrota, porque conformarse en algunos ámbitos es necesario para vivir en una sociedad donde no todo sale como quieres. Siempre habrá malas noticias que no te pueden afectar como para convertir un buen día

en un mal mes. Hay veces que debemos relativizar la situación y no dar a las cosas más importancia de la que tienen.

Hay veces que el conformarse te hará gozar de tranquilidad, un sentimiento que estás desesperada por vivir. Porque la vida no se resume en ganar o perder, se basa también en demostrar qué clase de jugadora eres.

La recuperación es la oportunidad de alcanzar una vida sin extremos.

Querida hija

Pensé que era una persona madura, independiente y que se aislaba de todo comentario ajeno, porque su opinión propia estaba por encima de eso. No fue hasta después de unas sesiones con mi psicóloga que entendí que no era algo de lo que debía estar orgullosa y, además, que tal vez no era tan cierto como pensaba.

Vivía sola, me organizaba sola, estudiaba sola, hacía mis hobbies sola y todo eso estaba bien hasta que dejó de estarlo. Sufrir de anorexia se acerca bastante al no querer crecer, a seguir atada a una infancia y, en consecuencia, a tus padres.

La relación con mis padres siempre fue buena, pero con un gran espacio que nos separaba. Nunca fui de contarles mi vida o mis problemas y, si me preguntaban qué tal estaba, mi respuesta siempre era un parco «bien». Era capaz de solucionar mis problemas con tiempo y con espacio, y disfrutaba de la soledad como un niño disfruta del buen tiempo, porque eso significaba ir al parque.

Estar sola significaba libertad para pensar y hacer lo que quisiera. Me daba la seguridad de no ser vista o juzgada.

Lo único bueno que me ha dado el TCA es cómo mejoró la relación con mis padres. Después de meses de mentiras y engaños, logré dar un paso en nuestra relación y optar por la comunicación.

Mis padres estaban preocupados y, sobre todo, impotentes al ver

cómo su hija se estaba perdiendo. Fue entonces cuando me decidí a abrirme más con ellos para que así entendieran un poco más por lo que estaba pasando. De esa manera, comencé a hablar, a ser sincera y a mejorar una relación que se había visto estancada hasta entonces.

A pesar de no ser una hija modelo, porque nadie lo es, aspiraba continuamente a su validación. Era y sigo siendo, aunque en menor medida, muy sumisa hacia mis padres. Me di cuenta de que la mayoría de las veces en que tomaba una decisión, lo hacía pensando en ellos y en lo que ellos pensarían de mí. Buscaba siempre buenas palabras, cumplidos y sentimiento de orgullo por su parte, siendo una razón de peso para hacer o no hacer. Aunque, siendo honesta, esa validación la precisaba de todo y todos.

Mi madre, desde siempre y siempre con buenas intenciones, me ha dicho que en los exámenes debía aspirar a un once, lo cual se puede trasladar a muchos ámbitos de la vida si lo escuchas regularmente durante parte de tu infancia y adolescencia. Quería ser un once en los estudios, en el deporte, como persona. Quería ser una hija 11, una amiga 11, una estudiante 11… y me explotó en la cara. Porque hay veces en que debes ser conformista en algunas cosas. Eso está bien, no es malo, no es significado de decepción o fracaso.

Mi padre era mi entrenador de tenis, no le importaba tanto el ganar o perder, solo quería que jugase bien y que tuviera buena actitud en la pista. Cuando no era así, me lo dejaba saber y para mí era como decepcionar a un referente tremendamente importante.

Quizá me exigían demasiado sin ser conscientes de que estaban siendo exigentes. Quizá yo me lo tomé muy en serio. Todos cometemos errores como padres, como hijos, como amigos y como personas, y eso no mancha el historial de nadie. Un error no te

define como padre, ni como hijo, ni como amigo, ni como persona.

No siento ningún tipo de rencor hacia mis padres, porque, igual que ellos la han cagado en algunos aspectos, yo también lo hecho en otros. Les costó mucho hacerse a la idea de que ellos eran de alguna manera culpables de lo que me estaba pasando. Y sí: en parte fue culpa de mis padres, de mi hermana, de mis amigos, de mi colegio, de mi trabajo, de mi entorno y de la sociedad. Y mía también. Es una enfermedad multifactorial, lo entiendo y lo acepto. Acepto que todo tuvo que ver y no necesito apuntar a nadie con el dedo.

La mayoría de los padres tiene parte de responsabilidad en cuanto al futuro de sus hijos, igual que nosotros, como hijos, tenemos parte de culpa en los problemas de nuestros padres.

No es malo, simplemente es.

Nuestros padres siempre aspiran a que seamos mejores que ellos, que seamos una versión mejorada. Siempre querrán que seamos personas buenas, educadas y que nos esforcemos para dar lo mejor de nosotros. Hay situaciones en las que le estás pidiendo sobrevivir a un pez fuera del agua.

Igual que heredamos y nos quedamos con cosas buenas de nuestros mayores, también mamamos cosas malas. En este juego no solo podemos quedarnos con las virtudes. Nuestros padres no se pueden quedar con que son los culpables de lo malo que nos pasa; también deben pensar que son culpables de nuestros valores, de nuestra educación, de todo lo bueno que somos. No son culpables, son nuestros padres, en lo bueno y en lo malo, en la salud y en la enfermedad, y en la riqueza y en la pobreza.

Es duro saber que la vida de tus padres es más difícil por tu culpa. Sus conversaciones se convirtieron en un monotema. Hablan de una hija que no se quiere, que no parece querer quererse. Se culpan por no haber sido lo suficientemente buenos padres como para hacer crecer a su hija en un mundo sin preocupaciones. Ningún padre es perfecto. Tampoco ningún hijo.

Hablan de una hija que debe tomar decisiones por sí sola, aunque ha demostrado que, si fuera por ella, moriría por amor a una belleza imposible. Ella lo sabe bien, pero simplemente espera que con la delgadez llegue la felicidad que tanto añora. Porque sí, quiere ser feliz y todos dicen que la felicidad llega con la comida, ¿entonces por qué cuando como se produce lo contrario? ¿Por qué comer es darle un bocado a la tristeza, a la ansiedad y a la rabia? Causa impotencia querer recuperarte y que el proceso sea tan difícil, mientras que desde fuera es simplemente una cuestión de comer.

Jamás había querido tanto dar marcha atrás en el tiempo para ser la de antes. Pero la de antes de comer, no la de antes del trastorno.

Lloré más noches de las que puedo recordar sufriendo, agonizando de dolor por una herida que se siente, pero no se ve. Lloraba, gritaba y le pedía al de arriba, aunque no creyera en él, que me perdonase por haber caído en pecado. Gritaba y lloraba. Esas noches, las estrellas no brillaban para mí, solo estaba el reflejo de la Luna en mis lágrimas y el eco de mis gritos en el silencio.

Pero mis padres oyeron los gritos en forma de susurro y era tan agradable sentirse no tan mal al saber que no todo el presente era en vano…

Es difícil salir de un entorno en el que tus padres lo son todo. Porque, si soy quien soy, es gracias a ellos. Y puedo decir que estoy orgullosa de en quién me he convertido, a pesar de los problemas que he vivido y de todo por lo que he pasado.

También puedo decir que mis padres sienten orgullo por sus hijas, al igual que yo estoy orgullosa de los padres que tengo. Sin embargo, he aprendido que mi vida no puede depender de su opinión. Menos aún, cuando llegas a la edad adulta.

Consideraba que era independiente, pero inconscientemente pensaba en ellos más de lo que debería. Tus padres son tus mentores y son quienes te enseñan, pero no debes aprender a seguir sus instrucciones; debes crear las tuyas propias, con la base que ellos te han aportado.

Cuando empecé la recuperación, me di cuenta de la gran importancia que tenían mis padres para mí. No me malentendáis, unos padres siempre deben ser importantes en la vida de sus hijos, pero no los reyes de esta.

Cuando comes en la recuperación, en gran parte te gusta recibir el comentario de orgullo por su parte y la enhorabuena por los avances que estás logrando. Por otra parte, si no comía, dejaba el plato a la mitad o vomitaba, me machacaba por la gran decepción que suponía para mis padres.

Llegaba un punto en el que esa mejora en la relación familiar y esa atención que muchas veces significaba para mí validación, seguridad y satisfacción, en realidad me mantenía atada al

trastorno. Estaba disfrutando de los beneficios de estar enferma y, a la vez, estaba perjudicando mi recuperación. Es algo que muchas veces sucede inconscientemente, no te das cuenta, pero pasa y, cuando lo descubres, todo de alguna manera encaja y tiene lógica. Ser consciente de las cosas te hace capaz de reconocerlas y te da la opción de decidir evitarlas.

Comer o no comer no puede depender de nadie más que de ti misma. Debes aprender a tomar la decisión de comer porque tienes interiorizado que es sinónimo de salud. Debes querer comer, porque es lo que te hará ser mejor, no para tus padres, para ti. Comer significa tener energía, tener motivación y ganas de vivir. Nutrir tu cuerpo no es algo que puedas evitar, porque es lo que te mantiene viva. Es lo que hace que tus órganos funcionen, es lo que te hace fértil y mantiene tus huesos, tus uñas y tu pelo fuerte. Fuerte por dentro y por fuera.

Debes comer por ti y, si no comes, por favor, no te machaques. Tiempo al tiempo. No eres una decepción, no eres peor hija, peor pareja, peor amiga o peor persona. Solo necesitas trabajar e interiorizar que comer es algo necesario y que es posible volver a disfrutar de una acción que para el resto es muy simple.

Mi nutricionista siempre lo comparaba (cómo no) con un coche. Si tú haces un viaje, aunque no te apetezca, debes llenar el depósito para que funcione el coche y puedas llegar a tu destino. Si llevamos la metáfora a la vida real, el viaje es la vida, la gasolina son los nutrientes y el coche eres tú. Sé que no quieres comer. Sé que no te apetece comer. Tampoco te apetece tener que desviarte para ir a la gasolinera o tener que pagar la gasolina. Pero eres consciente de que tienes que hacerlo para no quedarte por el camino. Para no quedarte estancada en la niñez.

No debes llegar a tu destino por la bienvenida de tus padres, debes querer llegar a tu destino para vivir experiencias nuevas. Porque, poco a poco, voy viendo que vale la pena hacer ese esfuerzo por comer… si eso significa vivir. Porque ahora me apetece vivir.

Vivir no significa estar 24 horas en una habitación muerta de hambre, pensando en toda la comida que te gustaría comer, sin la preocupación de engordar. Normal que así no te apetezca vivir, nadie querría eso.

Ya sabes lo que es vivir de otra forma, porque en su momento probablemente eras una niña que quería llegar a casa de su abuela para comer sus mejores platos, que quería que llegara el recreo para comer la merienda, que quería ir al cumpleaños de quien fuera para comer tarta y pelearse con los demás niños debajo de la piñata para conseguir el mejor caramelo.

Esa ilusión te permitía querer salir de casa, ir a clase, conocer a gente nueva, visitar lugares hasta entonces desconocidos y hacer planes que nunca habías hecho.

Vivimos en una sociedad en la que la comida une a las personas. La comida está involucrada en cada evento y encuentro social y es muchas veces la base de una conversación. Por eso, es importante hacer las paces con la comida, no solo para sobrevivir, sino también para disfrutar de todo aquello que te estás perdiendo.

La niña que llevas dentro

Todo está a oscuras, pero consigo verla al fondo. Entrecierro los ojos para enfocar un rostro que me es familiar. Corro desesperadamente hacia ella, hasta que me quedo a unos pocos metros de distancia. Está sola, rodeada de oscuridad, cubierta por un vestido y con un lazo en la cabeza al inicio de la coleta que le recoge media melena.

Mi primera reacción ante el inmenso silencio es abrazarla y crear así con mis brazos una burbuja que sirva de caparazón. Lloro al verla tan pequeña, frágil y vulnerable. Se encuentra sola frente a un mundo demasiado imponente para su edad. Todavía no sabe que va a tener que fingir ser grande entre los mayores para que pueda ser vista y escuchada.

La sujeto en mi regazo con cautela y me apeno al observar un alma tan temprana, sabiendo yo todo lo que le va a tocar sufrir. Me invade el sentimiento de culpa, porque soy la que ha permitido su destino. Lloro porque quiero protegerla, cuidarla y conservar su infancia, tal y como deberían ser todas: hermosas.

Quiero preguntarle muchas cosas antes de que ella misma no las pueda recordar. Sobre todo, quiero hablar de aquellos puntos de inflexión que definieron el cómo y el porqué somos a día de hoy.

«¿Por qué no quieres crecer?», le pregunto sin saber yo la respuesta, aunque tenga más años de experiencia. No entiendo por qué nos sentimos tan cómodas siendo el peón de un ajedrez donde no queda rey al que proteger. Ahora entiendo que la responsabilidad recae en

otros cuando te limitas a obedecer.

Le pregunto por qué tiene tantas ganas de ser adulto si, cuando llega el momento de demostrar que lo podemos ser, se estanca en un pasado que es imposible de mantener. ¿Por qué evitar la madurez cuando esta está repleta de cosas bellas? Llena de oportunidades, de responsabilidades, sí, pero también de libertades. Te da la libertad para crecer y nosotras no subimos a ese tren y sigo sin saber por qué.

Nuestro abrazo nos enlaza hasta ser una, pero pesando la mitad. Podríamos ser barridas por un viento que nunca sabremos por dónde puede venir hasta hacernos caer. ¿Por qué intentamos escapar de lo inevitable que es el tiempo si es este el que nos permitirá sanar, curar y aprender?

No somos ningunas santas y, por ello, nos toca aprender de cada error cometido. Pero ¿cómo aprender de un error sin antes asumir la responsabilidad del mismo? No se puede querer independencia sin antes hacerse cargo y cerrar página de aquello que fuiste y que ya no puedes ser.

Por mucho que eches de menos a esa niña, debes dejarla marchar y darte cuenta de que ahora vales mucho más.

Mi abuela una vez me dijo: «Cariño, faltas tú, que llenas de alegría la habitación». Ya no sé dónde está esa persona, esa niña o esa mujer. Teníamos una energía que reflejaba vitalidad y lo sé porque me lo dicen, porque me lo recuerdan con pena, esperando que vuelva por casa esa versión de mí. No sé dónde está la esencia que llevaba dentro; no la echo de menos, porque no la logro recordar. Solo sé que tampoco quiero volver a ser ella, porque, de alguna

manera, sería regresar a un pasado que me gustaría dar por pisado. Por eso y por más, toca dejar a esa niña atrás en la oscuridad que ella misma tendrá que superar.

La falsa perfección

La madurez forzosa hace que de alguna manera no hayas disfrutado como deberías de tu infancia y te hace volver a ella de manera recurrente. Te hace estar atada a aquellas sensaciones de seguridad y felicidad que terminaron antes de tiempo.

Empecé a trabajar y a ganar dinero antes de cumplir los dieciocho y, al dedicarme a las redes sociales, era un referente para muchas niñas. Muchas creían ciegamente en que era la voz de la razón, al igual que otras creadoras de contenido lo eran para mí. Quizá, demasiado pronto asumí una posición de poder y de responsabilidad. Era todavía una niña y sabía que mis palabras tenían fuerza, que podían calar en personas de mi edad, tan influenciables y manipulables como lo era yo.

Siempre me repetía que debía aprovechar ese poder para compartir solo cosas buenas, para lanzar mensajes positivos y ser un buen ejemplo. Siempre sonriendo, siempre positiva, siempre con actitud de líder de una comunidad que poco a poco iba creciendo. La comunidad se agrandaba más rápidamente de lo que lo hacía yo. Fue lento y rápido al mismo tiempo y significó tener que mejorar en la comunicación para no dar lugar a malentendidos, tenía que cuidar más mis palabras y saber que un error lo verían muchos ojos.

Cuando no llegaba a todo y publicaba menos cosas, el sentimiento de decepción también crecía. Para mí significaba fallarle a un montón de personas. Significaba no haberme esforzado lo suficiente. Me machacaba pensando que lo podía hacer mejor, que podría publicar el doble de cosas si me organizaba más, que debía de compensarlos de alguna manera. ¿Veis la relación?

Utilizaba mis métodos de engaño para forzar una sonrisa cuando no me apetecía una mierda sonreír, al igual que hacía al cruzar la puerta de casa cuando mis padres discutían porque «lo de casa se queda en casa». Cruzar la puerta entonces significaba darle al botón de grabar.

Al igual que para esa niña ya era suficiente con los problemas dentro de casa como para trasladarlos al exterior, pensaba que mis seguidores vivían suficientes mierdas propias como para que yo mostrara también esa vida tan horrible. Era fingir que todo iba bien para el bienestar propio y para el bienestar del resto.

Si lo hacía, debía hacerlo bien. Me centré en mis vídeos, en editar, en grabar y en hacerlo lo mejor que pudiese. Dediqué horas y horas a ver tutoriales de edición y a practicar. Quería ser mejor, quería ser la mejor. Y, cuando algo salía mal, me sentía la peor.

Ahí comienza el perfeccionismo y la rigidez llevada a prácticamente todos los ámbitos de mi vida. Para ti, el inicio puede ser otro. Piensa que siempre lo hay, aunque ahora mismo no lo puedas encontrar.

Cuando me centro en una cosa o, más bien, cuando utilizo una acción como forma de escape, me la tomo muy en serio. Así que la última vez que todo empezó a ir mal, me centré en una cosa y me dediqué en cuerpo y alma a hacerlo bien.

Me enfoqué en ser la mejor en hacer ejercicio, en contar calorías, en evitar eventos sociales, en adelgazar, en aguantar el hambre… Me centré en mi cuerpo, en la comida y en el ejercicio.

Me puse unas normas que, cuando las incumplía, me machacaba y me hacía sentir una gran decepción. Cuando las llevaba a rajatabla y veía evolución, el nivel de satisfacción era tan grande que anulaba todo lo demás. La lista de normas fue creciendo hasta que se volvió insostenible, hasta un punto en el que todo estaba prohibido: todas las comidas y bebidas, todos los planes, hasta empecé a prohibir personas. Personas como mi propia pareja.

El primer atracón fue el desencadenante de la decepción y el machaque extremos. Porque, cuando restringes tanto y te exiges tanto, cuando fallas es como una hostia, y no en la cara, sino en el corazón. Una sensación similar a cuando jugaba mal un partido de tenis, cuando no sacaba sobresaliente, cuando no conseguía publicar un vídeo a tiempo. Eso lo trasladé al trabajo, a mi pareja, a mis amistades.

Un fallo en lo que de verdad me importaba suponía todo un mundo de agonía para mí.

Lo noté en la recuperación. Porque la recuperación supone salir al mundo real y afrontar los problemas reales, que son mucho más que la comida. Porque, cuando estás en el trastorno, todos tus problemas están relacionados con eso. Cuando estaba en el hoyo, no tuve conflictos con mis padres, con amigos, en el trabajo o con mi pareja, porque mi cabeza solo funcionaba para una sola cosa y no permitía que nada más me afectase.

Cuando comencé la recuperación, noté cómo esa obsesión por el control y esa tendencia al perfeccionismo mutaba a otros ámbitos de mi vida. Como la primera vez que creí recuperarme. Sin embargo, mutar esa rigidez y perfección a otra cosa no significa

recuperarse, porque no cuesta nada volver a la obsesión en la nutrición cuando las cosas en tu vida se tuercen.

Se debe aceptar que nada puede ser perfecto. Que hay veces que fallamos y que eso no puede suponer el fin del mundo. Nadie se muere porque no publiques un vídeo y un mal polvo no va a hacer que tu pareja te deje. Existen escalas de grises. Al igual que te permites perdonar los fallos de los demás, también te debes perdonar a ti misma.

Debes permitirte vivir tranquila, con tus fallos y tus aciertos, y estar preparada y ser consciente de que fallarás. Y no pasa nada. Todo está bien. Tu vida seguirá en pie al día siguiente y te dará la oportunidad de volverlo a intentar.

No intentes controlarlo todo, aprende a improvisar, a reírte de las cosas inesperadas, porque no necesariamente son malas. No vivas en tensión y con la incertidumbre de si se cumplirán tus planes para luego montar un drama si no se llevan a cabo.

Comer un trozo más de tarta no te hará morir, aunque lo sientas como una catástrofe natural interna. Es un momento en el que no te puedes fiar de ti misma, por lo que deberás gestionarlo de la mano de los profesionales. Eres más imperfecta que nunca, porque tus señales corporales ya no funcionan, porque tu visión se distorsiona y tu hambriento cerebro no piensa con claridad.

Delega esa responsabilidad por un tiempo. Déjate ayudar, aunque al principio lo tengas que hacer ciegamente. Valdrá la pena. Comprenderás y valorarás lo bonito de la mujer.

Sus curvas,

desde su sonrisa

hasta el camino hacia sus caderas.

Sus pechos,

grandes, pequeños, caídos.

Solitario.

Sus culos.

Perreando hasta abajo

o creando brisas según camina

Aprenderás a ver belleza

en donde antes solo había maleza.

Nos enseñan a ser todo, pero ni mucho ni poco, si lo entendemos como una exigencia para lograr la aceptación social. Desde pequeñas, estamos en el punto de mira durante nuestro crecimiento en altura y anchura, al igual que también lo están nuestra toma de decisiones. Desde por qué te cortaste o teñiste el pelo hasta lo que pedimos del menú en un restaurante. Según las películas, si eres chica, la ensalada es siempre la respuesta correcta.

Crecer significa aceptar nuestra feminidad y luchar por nuestra independencia en cuanto a mentalidad y en cuanto a nuestros actos. Sé la mujer que deseas ser. Sé una gran mujer.

Juntos, mucho y más fuerte que nunca

Indescriptible el dolor de no saber gestionar el amor, cuando no existe el amor propio

Una cosa tengo clara: debo ser el amor de mi vida, pero decido compartir esta con la persona que amo cada día.

Siempre le quise, aunque a veces dijera lo contrario y el trastorno me hiciera verlo como un enemigo, en una guerra que tenía que haber sido en equipo. Porque nadie nunca ha ganado una batalla solo. Y a mí me tocó la lotería con mi compañero de vida.

La pareja es una figura que no está a tu lado por relación genética, como para quedarse a tu lado incondicionalmente, como lo hace la familia. Tampoco es tan externo al problema como lo pueden ser las amistades, las cuales te preguntan qué tal, tocan o no el tema y no hablas con ellas todos los días, como sí puedes hacerlo con tu pareja.

Fue una temporada en la que, a pesar de que hubiera sustos, realmente no había catástrofes como habría cabido esperar. Podía estar tan irritable como para contestar mal, fatal o peor, pero, como la cabeza estaba tan enfocada en una cosa, lo demás no importaba.

Parecía que me enfadaba por gusto, por pasión y por amor al arte de pensar en otra cosa que no fuera aquello que me perseguía todo el día. Enfadarse con la gente, lo creáis o no, te hace olvidar el

problema principal: el TCA. Pones la responsabilidad y la culpa en hombros de otros. Sabía que me estaba portando mal, muy mal. Sabía que era insoportable y que estaba irascible hasta cuando dormía, porque Dios me libre: pobre de quien se dignase a llamarme y despertarme cuando por fin podía pegar ojo tras todo un día de cansancio físico y mental.

Sabía que estaba abusando de su confianza y que estaban aguantando más de lo que merecían.

Destaco la figura de la pareja, la cual se convirtió en el escudo que se llevaba todas las hostias. Me protegía a mí y, al mismo tiempo, él se tenía que proteger de mí. Y, sin saber cómo, consiguió la paciencia que ni un padre de familia numerosa puede tener.

Le debo el tiempo, le debo la paciencia, le debo la vida, porque, sin él, habría muerto internamente hace tiempo, sin vuelta a Tierra, porque ya estaría de camino al infierno. Mi pareja estuvo presente incluso cuando no había física ni química, porque lo que antes me enamoraba, la atención, la preocupación, el contacto, las bromas… luego lo veía como balas. Una de esas acciones actuaba como un calcetín rojo en una lavadora blanca: invade todo y no hay remedio para el resto de la colada.

En momentos en los que te vuelven los dos dedos de frente, te das cuenta de la persona de mierda que eres y la persona de mierda que tiene tu pareja al lado.

Porque no podía parar de preguntarme qué hacía conmigo, siendo yo como era. ¿Cómo podía estar aún con una persona que no quería verlo, que era egoísta, que era reacia a cualquier plan más allá del quedarse en casa y dormir?

Sin sexo. Siempre nos han dicho que lo que diferencia una amistad de una relación amorosa es el sexo. Pues bien, en ese momento desapareció del mapa. Me sentía fatal, porque mi pareja tenía que pasar de cierta manera por eso también. Porque esta mierda le salpicó de lleno.

Me culpaba y le culpaba a él, sin poder nadie hacer nada. Constantemente, daba paso a la impotencia. No estaba segura desnudándome frente a alguien. No me tocaba yo, por lo que no me dejaba tocar por alguien que pudiera juzgarme… aunque era imposible que alguien me juzgara más de lo que yo lo hacía.

La desnudez es algo tan íntimo, es mostrarte vulnerable sin tela alguna que te pueda esconder los complejos. No estaba preparada para desnudarme. Ni en cuerpo ni en alma.

No me apetecía, no me sentía segura y mi cabeza ya tenía bastante como para pensar en un polvo. No hay apetito sexual porque el apetito hacia la comida se lleva toda la atención de tu intención.

Sin planes, sin ganas, sin sexo, sin vernos, sin sentir. El amor que me quedaba por él, en momentos de lucidez, aumentaba. Sabía que en una relación se debe aguantar y remar un poco más cuando el otro no puede, pero ¿hasta qué punto?

Sentía que mi pareja se estaba perdiendo una vida de calidad estando a mi lado, que estaba con la persona incorrecta, porque esta no podía pensar de manera correcta. Quería que se fuera de mi lado porque, con el sufrimiento propio me bastaba, no hacía falta que dos personas estuvieran en el frente, cuando, para mí, la guerra ya

estaba perdida. Él todavía se podía salvar, todavía no le había arrastrado del todo hacia la mierda de vida que yo tenía.

Los dos éramos conscientes de que no era la persona de la que se enamoró y que, si me hubiera conocido en ese momento, ni se habría fijado en mí. Tampoco yo le habría mirado siquiera. En lo último en que pensaba era en el amor de pareja. Supuestamente estaba centrada en el amor propio.

No sé en qué momento me enseñó que hay veces en las que no hace falta luchar juntos; basta con acompañar a la otra persona con palabras de esperanza y mostrar una presencia con una vibra positiva. Él no iba a ser la razón de mi recuperación, porque era algo que tenía que hacer por mí y solo por mí. No era la historia de la princesa siendo salvada por el príncipe azul. Eramos más listos que una película de Disney.

Hasta llegar a ese punto, lo único que quería era que me dejase. Era dejarle, era no estar juntos, porque a mi trastorno no le gustaba él y a mí yo sana no le gustaba estar haciéndole daño. Eran demasiadas las razones; no obstante, él las tachó poco a poco, porque decidió quedarse conmigo.

Me demostró la importancia de decidir quedarse, aun cuando no haya presente al que aferrarse ni futuro al que aspirar, porque todo está rodeado de incertidumbre. Era un «vamos a por todas» sin tener ni un mínimo de fe en nuestra supervivencia. O eso pensaba yo, porque él nunca abandonó la idea de que podía ganar, de que podría salir de ahí. Me lo demostraba cada día en cada caricia, en cada palabra y en cada acción. Me demostró que el tiempo muchas veces lo cura todo.

Eran sus mimos, su sonrisa hacia mi humor roto y su carcajada a cámara lenta. Porque sus carcajadas siempre las guardo en mi memoria a cámara lenta y en blanco y negro, porque son pura paz, puro amor. Ojalá durasen para siempre.

No sé lo que pasará en un futuro, pero siempre lo recordaré, no como un salvador, sino como la persona que nunca se rindió cuando tuvo muchas razones para hacerlo, cuando incluso le estaba empujando fuera de mi vida.

La cagó, la cagó mucho, como toda persona cuando se trata de estos temas. Hay comentarios que duelen, comentarios sin sentido y comentarios vacíos, que se sentirán como una espada atravesando cada impulso de lógica. Porque un enfado era supuestamente una razón coherente para saltarse otra comida.

Es en ese momento cuando debes recordar que esto nadie lo puede tratar de manera perfecta. Nadie puede actuar como tú quieres y cuando tú necesitas. Una de las cosas que menos ves venir en esta enfermedad es que algo que hoy te parece bien, mañana te puede parecer el fin del mundo. No relativizas, exageras y solo quieres desaparecer cuando alguien te pregunta cómo estás, porque, cuando esa pregunta es para ti, es obvio y evidente que estás mal.

No le debo todo, pero le debo el estar. El «qué guapa estas», el »estoy muy orgulloso de ti». El «buenos días», «buenas noches», los «no pasa nada», los «poco a poco», los «estás muy buena»,«muy sexy», los «te he comprado tu safe food», los «te quiero», «te amo», «te reamo» y «te requeteamo» y siempre, siempre «mucho y fuerte».

Recuerdo la segunda vez en la que por primera vez le enseñé mi cuerpo. Desnudo, delicado, vulnerable. No sé muy bien cómo era mi

figura, porque ya era consciente de que mis ojos me engañaban, pero los suyos me recorrieron sin agresividad, con cariño, con orgullo, porque era consciente del paso de gigante que era el simple acto de mostrarme tal y como soy, sin trapos ni tapujos frente a mi pareja.

Me miró con cariño, con orgullo, con felicidad. Fue el contraste perfecto para la pasión y el desenfreno que vendría después. No fue del todo perfecto, pero nunca nada lo es, aunque antaño llevara la perfección a rajatabla, sin dar cabida a otra cosa.

Le miré y me miró, y volvíamos a ser él y yo. Nosotros. Fue como enamorarme por segunda vez. Volvimos a ser los chicos de 17 años dándose su primer beso. Esta vez sin aliento a alcohol, pero con las mismas mariposas alojándose en el estómago, haciendo el check-in en avalancha.

Nos comimos la distancia a besos, la física y la emocional. Recogí todos mis sentimientos en un suspiro y lo solté en un abrazo que nos hizo hogar. Besos que saben a «Quiero una casa contigo, adoptar un perro, discutir por el lavavajillas y resolverlo con sexo. Aquí te pillo, aquí te mato».

He perdido la cuenta de todos los poemas que le he dedicado, pero suma y sigo. Y es que yo no quiero pasar por su vida como las modas, quiero ser constancia sin cansar. Sin doler. Espero su mensaje de «Buenas noches, descansa, sueña o cásate conmigo». Porque un futuro sin nosotros no daría para una segunda temporada.

Compartir llaves, pasta de dientes, sudaderas. Compartir la vida, porque es muy corta para tonterías.

Porque me cansé de no querer y terminé queriendo gracias a ser querida.

Sí quise.

Por eso seguí queriéndolo.

Querer o no querer.

Siendo lo más difícil querer sin ser querido.

Querer.

Querer fuerte.

Querer mal.

Querer tener el arte de querer.

Sin querer arriesgarse a quererse.

Y es que queremos un «te quiero»

de quien nos quiso sin querer,

porque…

Quisimos rápido.

Quisimos mucho.

Quisimos demasiado.

No quieres querer más,

aun queriéndolo con ganas, porque

no quieres ser.

No quieres dar.

No puedes más.

Vida asocial

Casi es verano y el tiempo pide pantalones cortos, vestidos y tops apretados y con poca tela. Esas prendas que llevas tanto sin lucir, porque la incomodidad se apodera de ti al instante de ponértelas.

Cuando te has llegado a poner algo ajustado y ceñido, te has parado a mirarte en los escaparates y en las ventanillas de los coches que pasabas al caminar.

La ropa y la aceptación de tu cuerpo vendrán más tarde que la estabilidad mental y las mejoras emocionales. Porque, en un huequito de tu cerebro existe la posibilidad de ser feliz con un peso inferior al que te corresponde. Déjame decirte que, por mucho que te cueste convencer a tu cabeza de ello, al final no te queda otra que aceptar el peso que tu cuerpo precisa para estar sano.

Hay veces en las que debes tropezar dos veces con la misma piedra para que a la tercera sea la vencida. Pero no, no es compatible, no es posible que exista un bienestar mental durante una enfermedad que te obliga a perseguir la delgadez.

Te machacarás mil veces por todas aquellas personas que sí tienen un cuerpo delgado. La odiosa comparación que nos persigue en cada etapa de nuestra vida. Además, tendemos a usar la comparación con cosas que no puedes ni cambiar.

No puedes cambiar de talla de zapato, aunque sí sobrevivir con una

talla más o con una talla menos. No estarás cómoda, porque no es tu maldita talla. Si aceptas tu talla de zapato, acepta también tu talla de cintura, cadera y pecho, porque tenemos un baremo donde nuestro cuerpo se siente cómodo y a gusto físicamente, aunque eso te joda mucho mentalmente.

Irás a ese viaje, donde habrá playas y piscinas, y la inseguridad te convencerá de no sacarte la camiseta. Te habrás llevado ropa ancha para sentir comodidad en la incomodidad de hacer un viaje de verano con ropa de otoño.

Somos una generación que fotografía y graba todo, de modo que es fácil pensar que te pillarán en un momento en el que, sin querer, hayas relajado tu abdomen o en el que el brazo se te vea más ancho, porque lo tienes pegado al tronco. No es grasa, es física. Es normal. Eres humana. Tienes piel, huesos, grasa y músculos que ocupan espacio.

Siempre recordaré una vez que mi padre me dijo: «¿A qué aspiras con todo esto?, ¿a adelgazar y adelgazar hasta desaparecer?». Quizá sí, no lo sabía entonces y tampoco lo sé ahora.

Solo de pensar en un viaje, una comida fuera, una fiesta… empiezan a venirte los miedos, los calores, los temblores, junto con las especulaciones basadas en un futuro que relacionas con el pasado, porque «deberías haberte preparado y compensar de antemano todo lo que puedas llegar a comer».

Ahí está el ataque de ansiedad pensando en futuro, pasado, comida, ejercicio, ropa, vacaciones, espejos, opiniones propias, opiniones ajenas, fotos, vídeos, redes sociales, tus padres, amigos, pareja, desconocidos, seguidores, decepción, imperfección, tonta,

asquerosa, inútil, estúpida, gorda, insuficiente, un cero a la izquierda, vaga, poca cosa, mala persona, superficial, débil.

Todo y nada a la vez. Todo a la vez en una cabeza que ya no soportaba nada más, en un cuerpo ansioso por poder respirar, por poder silenciarse, por poder calmarse y relajarse. Fue una locura descubrir los ansiolíticos. Qué triste necesitar medicarte porque tu propia conciencia no te deja tranquila. En ningún cómic el villano de la historia era el propio superhéroe.

Todo lo que se salga de tu rutina y de tus planes puede salir mal y el trastorno te convence de que va a salir mal, antes de darle una oportunidad al plan.

Ante eso, surge la actitud evitativa. El rechazar todo aquello que pueda significar ir por el mal camino. Y empiezas a rechazar viajes, comidas, fiestas, eventos, simples planes, como ir a dar un paseo. Porque en todas esas situaciones, la probabilidad de no escuchar al trastorno aumentaba y el trastorno tenía sed de atención y de admiración. Algo que conseguía cuando estábamos a solas.

Has creado un vínculo que rechaza el salir, rechaza el vivir. De repente, hasta atarte los cordones de los zapatos supone un esfuerzo que prefieres no hacer. Las tazas de los cafés se han acumulado en la mesilla de noche y no se distingue el color del suelo por toda la depresión que tienes encima.

En escala de grises intentas llorar, pero no puedes más. Canalizas tu tristeza en rabia y te condenas a una vida eterna sin soles en la esquina superior del folio. La hormiguita que eras de pequeña, la que trabajaba día a día, ¿qué pensaría de ti al ver que se te viene encima una dura lucha por querer vivir?

Llegaste a replantearte no ir en Navidad a tu casa, con tu familia, por toda la comida que iba a estar presente. Por un momento, preferiste la delgadez antes que algo que para ti anteriormente había significado felicidad. La Navidad, la familia, los regalos, la comida y las sobremesas eternas.

Es triste. Da rabia.

Da rabia haber añadido a la lista otra Navidad que no pude disfrutar por el TCA.

Dejas toda tu vida a un lado. Poco a poco, hasta aislarte y preferir la soledad hambrienta que la felicidad saciada. Te convences de que no es un problema, que simplemente no te apetece y que la gente se creerá la buena excusa que pensaste para rechazar su invitación. No valía la pena cambiar la comodidad de mis rutinas y mis reglas para pasar a una incertidumbre que asustaba y que me hacía entrar en pánico antes de que sucediera. Así, empezaste a evitar encuentros sociales, universitarios, laborales, familiares, sexuales…

No es dejar de comer. Es dejar tu vida tal y como era, para hacerla solitaria y perfecta no para ti, perfecta para el trastorno.

El infiernos de las redes sociales

¿Hasta qué punto son perjudiciales las redes sociales?

¿Hasta qué punto son beneficiosas?

Empiezo diciendo que las redes sociales, sus algoritmos, somos nosotros. Nosotros las alimentamos a base de likes, segundos de visualización, comentarios y compartidos.

La chica guapa y delgada se hace viral y famosa, porque es lo que más nos gusta mirar, es lo que más interacciones tiene y, por lo tanto, la red social lo enseña más. Su única intención es que no salgas de su aplicación. Quiere que sigas ahí, deslizando tu dedo sobre vídeos que te gustan para no abandonar e irte a otra cosa, mariposa.

No es culpa de la chica delgada que pretende conseguir likes, no es culpa de la chica gorda que muestra su cuerpo y recibe comentarios de enhorabuena por no tener un cuerpo normativo y no avergonzarse del que tiene.

Creemos que, si cumplimos el estereotipo socialmente aceptado, se nos dará más valor. Lo deseamos pensando que, con ese cuerpo, seríamos más felices. Lo que no sabes es por lo que está pasando esa chica delgada, gorda o normal. Porque tú ves lo que ella quiere enseñar y creo que ahí está la clave del problema.

Tu ves una foto escogida de entre las 5.000 que hay en el carrete. Escoges la mejor foto, la casi perfecta, y así es como los seguidores creen que eres perfecta. Porque solo ven eso: la foto en la que sales estratégicamente para que te vean como tú quieres ser vista.

No es culpa de nadie, lo es de todos. De los que priorizamos ver en nuestras pantallas la idea de belleza instalada en la sociedad, a la cual inconscientemente tendemos a aspirar. Al igual con la vida en general.

No existen las vidas de vacaciones exageradamente bonitas que puedes ver en Instagram. Detrás de esa imagen, seguramente hay una cola de tres horas de espera para sacarte la foto en ese sitio específico que se hizo viral y tú sigues al rebaño, porque desde enanos aprendemos a base de imitar.

Preferimos ver eso, una vida irreal, porque ya tenemos suficiente realidad con la nuestra. Inconscientemente le pedimos a las redes sociales que nos enseñen eso que no tenemos y que en consecuencia acabamos queriendo como si lo normal fuera pasar las vacaciones en Cancún, en un hotel de cinco estrellas.

Está claro que las redes sociales son un mundo lleno de cobardes escondidos tras un perfil sin foto siquiera. Se creen con el derecho de faltar al respeto hasta tal punto de hacer daño y dejar huella. Una huella a la que quizá el mar no llega para barrerla y borrarla.

Fui la primera en compararse con personas que veía en redes, aun siendo consciente de que las comparaciones son odiosas. Fui la primera también en querer aspirar a un cuerpo de una persona en

específico (que levante la mano la que haya pecado).

Ni el mejor cirujano me habría hecho alcanzar esa figura. Porque no hay dos cuerpos iguales.

Me centré en una sola persona. Más bien, en un solo cuerpo. Me obsesioné. Cada vez que la veía, me machacaba por no ser como ella. Solo me aportaba cosas negativas. Acabé dejándola de seguir y bloqueándola por el bien de mi salud mental.

No me arrepiento y te animo a hacer lo mismo si estás pasando por algo similar. Quítalo de tu vida si no es bueno para ti (aplicable a todo) y, sobre todo en redes, donde se puede hacer en un solo clic.

La culpa no era de la chica, que más tarde confesó en redes haber vivido problemas con la comida (no tiene por qué ser el caso de todas las chicas con un cuerpo delgado). La culpa la tenía una cabecita que empezaba a fallar y a tender a machacarse en vano.

Nunca me olvidaré de la vez que dejaron en uno de mis vídeos el siguiente comentario:

«Ahora solo quiero volver a recaer cada vez que te veo. Sé que no es tu culpa, pero me hace daño verte así y tu tipo de contenido».

Se me rompió el corazón en dos. Me di cuenta de que me había convertido en la chica que había bloqueado. Soy consciente de que en el vídeo donde dejaron ese comentario, era notorio que mi físico

había cambiado, pero, tras un tiempo y con ayuda de mi psicóloga, comprendí que, por muy duro que suene, el problema de esa chica se alojaba en ella… aunque lo reflejara en mí.

Yo nunca culpé a la influencer a la que quería emular, porque sabía que el problema lo tenía yo. Ella solo intentaba ser y estar.

Ese comentario fue todo un punto de inflexión a la hora de ver y reconocer mi cuerpo. No sabía lo que era verdad y lo que era una falsa realidad creada por mi cabeza. No sabía discernir lo que estaba bien de lo que estaba mal. No sabía si enseñar mi cuerpo, porque significaba aceptarlo; o no enseñarlo, porque podía influir de forma negativa.

A partir de ahí, dejé de mostrar mi cuerpo para no influenciar a nadie, ni en redes, ni en la vida real. No quería verme, ni tampoco quería ser vista. Me di cuenta de que lo que estaba mal en los vídeos donde enseñaba mi cuerpo en plena enfermedad era que los publicaba buscando validación. Eso era lo que estaba mal. Me compadezco de aquella versión de mí.

Tras esa experiencia no quería que nadie, ni yo misma, se fijara en mi cuerpo, porque la simple mirada de arriba a abajo de un desconocido me llenaba de inseguridad. Quería pasar inadvertida y con ropa ancha lo conseguía. Solo quería salir a la calle sin preocuparme por cómo me veía yo y por cómo me veía el resto. Quería sentirme cómoda y solo era posible evitando mi imagen. Porque se vive mejor siendo ignorante.

Esta tendencia por ir holgada aumenta cuando comienza la recuperación, porque puedes aceptar el cambio de pensamiento, pero no el cambio de tu cuerpo. Ese será el verdadero reto. El

comer sin preocupación, comer por placer y no por obligación. Comer para querer vivir.

El arte de la comparación

Para las personas con anorexia, la comparación supone muchas veces la gasolina que nos mueve hacia la profundidad de la enfermedad.

Solemos ser muy competitivas, tanto con personas de nuestro entorno más cercano como con otras en nuestra misma situación. Somos muy tercas, tanto como para aceptar que queremos ser las mejores… incluso en una enfermedad. Queremos destacar por delgadas, por bellas, por esfuerzo destinado a algo tan tóxico como lo es un TCA.

Pasas toda una vida comparándote, consciente o inconscientemente. Es algo que forma parte del comportamiento humano. Nos sirve para diferenciar lo bueno de lo malo, porque no hay héroe sin un villano al que derrotar.

Tener una hermana significa muchas veces usar el arte de la comparación desde que tienes uso de razón. Desde pequeñas, aun cuando no sabes el significado de la palabra, la estás aplicando. Es inevitable, yo con ella y ella conmigo. Muchas veces ha sido causa de tristeza, frustración e impotencia. Volvemos de cierta manera a la validación que queremos por parte de nuestros padres.

Crecemos y vamos aplicando esa dinámica en todos los ámbitos de nuestra vida. Qué bonito sería vivir cada uno en su lugar, destacando cada uno en lo suyo sin ver al de al lado. Pero es la comparación la que nos permite contrastar y sacar conclusiones. Nos permite llegar a la conclusión de qué es bello, qué es feo o qué

es del montón. De un montón que no destaca, porque se repite demasiadas veces. Es un «mejor algo que nada». Todo lo que destaca, destaca por ser diferente, tanto por un extremo como por el otro.

La comparación es un juego que nunca acaba y, mucho menos, acaba bien. Es un ciclo vicioso, teniendo en cuenta que siempre habrá gente más guapa y más fea, aun partiendo de una subjetividad opacada por los cánones de belleza actuales. Lo mismo pasa con el intelecto.

Los que sacan cincos serían los listos de la clase si quitas de la ecuación a los que sacan sobresalientes y solo los comparas con los que suspenden. Pero, al igual que es triste reducir la inteligencia al resultado de un examen, también lo es hacerlo con el ser humano y reducirlo a un cuerpo que, al final del día, siempre se convertirá en inerte.

Es la comparación la que no te permite quererte, porque aspiras a personas que percibes como mejores que tú. Hoy en día, el acceso a tanta información es un arma de doble filo cuando significa ver por día a centenares de personas sin ni siquiera salir de casa. Personas que vuelves a reducir a cuerpos, porque lo único que te dejan ver en una foto es el físico y no lo de dentro. Hasta una carcajada fotografiada no importa si es falsa o real; solo importa que sea bonita, según leyes no escritas de las redes sociales.

Compararse con otros tachándote a ti de menos es una tortura que muchas veces tomas como motivación para mejorar. Una persona perfeccionista, pero imperfecta, fijándose en mujeres, según ella, perfectas. ¿Qué puede salir mal?

Aquí entra el juego de la competitividad, de superación, de siempre, sí o sí, ir a mejor. Y debido a la sociedad en la que vivimos, relacionas directamente el mejorar con el adelgazar, porque en las comidas familiares nunca faltaba el comentario de «has adelgazado, qué guapa estás» o «debes cuidarte más, porque estás cogiendo peso».

Son comentarios que se sueltan sin remordimientos, pero que llegan a la otra persona en forma de puñalada. Comentarios sin fundamento, porque no saben qué hay detrás de cada cambio físico ni tampoco cómo pueden afectar esas palabras al futuro de esa persona, de ese cuerpo. Un cuerpo que conviertes en proyecto y en el que te enfocarás el resto del día, el resto de tu vida.

El conformismo es terror a oídos de una persona con trastornos de la conducta alimentaria. Es lo contrario a los valores sobre el esfuerzo con los que has crecido. Sin embargo, conformarse y aceptarse no es lo mismo.

No podemos pretender que nos guste cada parcela del jardín, pero sí aprender a vivir con aquello que de vez en cuando te llena de inseguridad. Tu vida no puede depender de un físico que percibes cada día de diferente manera, dependiendo de cómo te levantes. Porque influye todo en el cómo te ves y sientes, desde el tiempo que percibes tras la ventana hasta el humor con el que abres los ojos cada mañana. Permítete levantarte con el pie izquierdo una temporada, pero siendo consciente de que puedes apoyar parte del peso en el derecho. Siempre estará esa posibilidad.

La autoestima es un vaivén que algunas veces te acompaña y otras brilla por su ausencia, pero son la actitud y los valores los que no pueden cambiar ni ser condicionados por el físico.

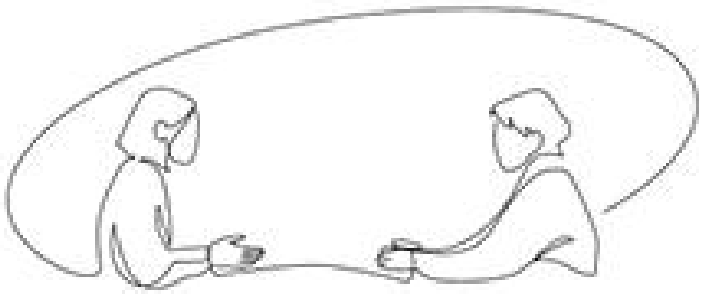
No te voy a decir que no te compares, porque es algo demasiado difícil como para lograrlo. No es dejar de compararse, sino aceptar que tú eres tú y que nada te va a hacer alguien más.

El mundo hospeda mentiras. Por ejemplo, muchas sonrisas camuflan una infelicidad infinita. Tú misma has participado en esa falacia. Sabes que no te puedes fiar de un exterior sin el conocimiento del contexto interior. Aun estando en el ecuador de mi peor etapa, nadie se dio cuenta hasta que lo verbalicé. Se me daba bien fingir, pero toda mentira conlleva una gran responsabilidad. La de aguantar en secreto. La de hacer que esa tapadera persista contra viento y marea.

Seguro que muchos te consideran un buen ejemplo a seguir, mientras que tú te menosprecias hasta caer dormida, cuando el insomnio es derrotado por la supervivencia. Todos estamos igual, comparándonos los unos con los otros y cada uno pensando que es el último de cualquier ranking. No te creas menos que nadie cuando la verdad es que no hay nadie igual que tú.

Es la diversidad la que divierte esta sociedad y no es motivo de machaque, es motivo de admiración. Hay que aceptar que existe gente que consideras más guapa que tú, más delgada que tú, mejor en forma que tú, más inteligente que tú, más divertida que tú y que no pasa absolutamente nada. Una vez lo aceptes, estarás un poquito más cerca de estar sana y ser feliz.

Porque tu valor no se encuentra donde otros lo esconden.



Confesión

Me creía la más fuerte y madura del mundo, pero tuve que estar borracha para decirlo en alto.

Estaba mal. Estaba en la mierda.

Pero lo más importante de todo es que necesitaba ayuda y, aunque fuera ebria, la estaba pidiendo.

Fue rodeada de amigos cuando por fin la implosión rozó, tocó y atravesó la coraza hasta llegar al exterior, aunque eso supusiera hacerme añicos. Algunos no se sorprendieron al saber mi problema con la comida, otros no, pero lo que todos tenían claro es que no estaba bien, que no era la misma que habían conocido tiempo atrás.

Casi no iba a clase, tampoco a comidas o cenas, y los desayunos se resumían en amargos cafés pintados de «me estoy cuidando más últimamente».

Lloré en la puerta de la discoteca, lloré de camino a casa, seguía llorando cuando llegamos a mi piso. Tercero sin ascensor en el centro de Madrid. Ya me empezaba a arrepentir de haberlo dicho, de haber compartido mi mayor secreto, ahora público para algunos.

Volví a casa, mis amigas me quitaron la ropa con cuidado, me metieron en la ducha y no me dejaron sola porque, aunque lo

quisiera, no era lo que necesitaba. Ahora lo agradezco, agradezco el estar rodeada de gente así. Que se preocupa, que te cuida, que no te abandona, virtudes que recuerdan mucho a la infancia y a necesitar esa sensación de protección y seguridad.

Me limpié por fuera, pero por dentro las heridas escocían como cuando estrujas un limón tras arrancarte un pellejo. Las lágrimas se encargaron de arrastrar el maquillaje y el albornoz me sirvió para esconderme, cuando el arrepentimiento se tornó vergüenza. Vergüenza que te provoca dolor de barriga, de la que te hace querer cerrar y apretar los ojos, deseando que todo hubiera sido solo un mal sueño.

Imaginé poder dar marcha atrás para seguir con mis mentiras y hacer como que llevaba una vida normal, porque era una chica normal. Lo peor es que es un problema tan frecuente que hasta podría decirse que sí. Que era algo normal.

No sabía cómo mirar a mis amigos, pero lo que sí tenía claro es que quería hacer una llamada.

Una llamada a mis padres.

Porque, papá,

fuiste el primer hombre de mi vida.

El que me llevaba a la cama en brazos como una princesa.

El que me hacía Cola Caos cuando me dolía la barriga.

El que me entrenaba y se enfadaba cuando no lo daba todo en la

pista.

Porque, mamá,

fuiste mi primer hogar.

La que me acompañaba las noches que lloraba.

La que me llevaba a los sitios sin rechistar.

La que me hacía empezar los días con alegría.

Cinco de la mañana. Un tono, dos tonos, tres tonos y cogen la llamada de FaceTime. Veo sus caras pintadas de preocupación al ver la mía empapada en tristeza. Veo sus caras y, por fin, la ansiedad se va y el alivio llega. Aunque estuvieran a kilómetros de distancia, estaban ahí, socorriéndome de madrugada. Estaban ahí, sabía que estaban ahí, que yo no estaba sola.

Todavía borracha, les pedí perdón. Una vez, dos veces, tres veces y así hasta estar segura de que me perdonarían el gran error de estar enferma. Les dije una vez, dos veces, tres veces, que eran buenos padres, que no lo habían hecho mal, que simplemente nací así: «rota».

Sentía que la cigüeña les había traído un bebé defectuoso que, aún con 19 años, seguía llorando en los brazos virtuales de sus padres. No se esperaban esto cuando decidieron ser padres. Ni yo me esperaba ser una hija así.

De pequeña quería ser modelo, cantante, veterinaria, patinadora del Carrefour… pero no esto.

No recuerdo mucho más de aquella noche. No sé si por el trauma, por el alcohol o por el trauma mezclado con alcohol. Lo único que sé es que les pedí perdón. Les manché el rostro de preocupación y el alma de impotencia una noche que debería haber sido como cualquier otra. El sueño en la cama se volvió pesadilla en la vida real.

Solo quería desaparecer, correr, irme de allí, no quería existir. No quería nada, porque en ese momento de desesperación pensaba que solo me quedaba eso, la nada.

Fue durante la recuperación cuando vi que lo tenía todo y que solo necesitaba una cabeza y un cuerpo sano para ponerlo en valor y priorizarlo ante una falsa idea de belleza. Empecé a disfrutar de mí misma y de las pequeñas cosas.

Como ese momento en el que las ruedas del avión dejan de tocar el suelo.

Dormir entre los brazos de tu hogar.

Acabar el día con batería.

Los reencuentros.

Un café nada más salir de la cama.

La cola de mi perro ondeando de lado a lado.

Las arrugas de mi abuela cuando ríe a carcajadas.

Que entre todo en el lavaplatos.

Un baño de espuma.

Un beso en la punta de la nariz.

Las noches de San Juan.

Semanas más tarde de la confesión, comenzó la terapia, pero no la mejora. Todavía no quería recuperarme y, si no es la propia persona la que quiere, resulta difícil que la convenzan de lo contrario.

La obsesión solo sigue aquello que le interesa y salir de esa vida era lo último de su lista. Por suerte, fue ganando puntos y la delgadez, la restricción y el control fueron quedándose atrás.

Todo un duelo

Llevas días sin salir de casa. Te cruzas de vez en cuando con los que compartes casa, pero solo para saludar de manera cordial, seguido de una rápida despedida. Por eso, prefieres quedarte en tu habitación, porque no quieres que noten en tu voz que algo está pasando y que esto no ha hecho más que empezar. Llevas sin ducharte cuatro días y te da igual, porque no tienes a nadie cerca al que le pueda molestar. El chándal gris, ancho y sucio se ha apoderado de ti, pero no te importa. Nada importa a estas alturas.

Has acumulado pañuelos llenos de lágrimas al lado de la papelera y tazas de café en tu mesilla. Sabes que te has dejado llevar hasta cierto límite, en el que desconoces cuánto aguantarás. Pero aguantas, porque debes llegar a un final que no existe, porque te propusiste lograr unos objetivos imposibles para una vida muy breve, que no haces más que recortar. Buscas en tus contactos alguien con quien desahogarte, porque se ha convertido en una necesidad, pero nadie parece válido para ese cometido. La soledad es más difícil cuando no te queda otra, cuando crees no tener la opción de la compañía.

Tiras el móvil a la cama con impotencia y te acurrucas en lo que queda de ti. Observas el techo con la mente en blanco, buscándole algún tipo de sentido a esto. Simplemente esperas a que llegue el día de mañana, aunque vaya a ser igual que este y que el anterior.

Logras levantarte, aunque ya suponga todo un esfuerzo y te acercas al espejo del baño, pero solo para observar si algo ha cambiado. Logras ver la decadencia en tus ojos, pero se compensa si se te nota otro hueso más. Estás cansada de vivir, pero motivada para seguir, aunque la cama ya no sea tan cómoda, aunque el suelo esté cada

vez más frío y observes el pelo quedándose en el cepillo. Solo importa una cosa, pero es un secreto y nadie lo puede saber, notar o ver.

Te veo, te entiendo, te apoyo. No estás sola, aunque lo creas así. Las noches que lloras y las mañanas que suplicas por un poco de autocompasión. Crees que no puedes confiar en nadie, porque piensas que ningún otro entenderá por lo que estás pasando, y probablemente sea así, pero, aunque no lo comprendan, existe la empatía, aun cuando no puedan ni imaginarse cómo sería el ponerse en tus zapatos.

La recuperación se asemeja bastante al proceso del duelo, ya que coinciden en muchas fases. Pasas por la ira, la depresión, la negación y también por la aceptación. Y en este último tramo es cuando se puede trabajar y avanzar con la paciente.

Confesar que existe un problema hace que la situación pase de estar en tu cabeza a ser una realidad. Por eso mismo, lo evitamos y hasta ponemos la mano en el fuego jurando que no tenemos ningún problema con la comida o con nuestro cuerpo. Mucho más te costará admitir que vomitas, en caso de que lo hagas, aunque sea algo totalmente normal si padeces un TCA. Avergüenza darse cuenta de que tienes un problema que sobrepasa los límites, lo suficiente como para ser un trastorno.

Había una vez una chica que pensaba lo que otros creían, porque era más fácil que afrontar la verdad. Los demás veían una persona que se estaba cuidando más que nunca y ella decidió creerse la mentira.

Porque ella, a pesar de que intente ocultarlo, está enfermando,

aunque a simple vista no se note ningún síntoma. Porque no se ve la obsesión por el control que está naciendo en su interior. Y padecerás más síntomas que tendrás que asumir si estás ahí dentro. Jamás llegará la satisfacción o la felicidad que tanto ansías, solo te acercarás más a un trastorno con el que poco a poco te vas fusionando. Para asumir las consecuencias, primero se deben abrir los ojos y darse cuenta de en dónde has caído.

Lo empiezas a notar, por mucho que lo intentes negar. Cómo cambian tu humor y tu paciencia, el cansancio, la tendencia a aislarte y, con eso, muchas más cosas. Es imposible no verlo y, mucho menos, cuando lo estás viviendo y sufriendo.

No puedes ponerte manos a la obra con un problema si crees que este no existe. Para cambiar y recuperarse es imprescindible poder ver la gravedad del asunto. Debes convertir lo inconsciente en consciente para tomar las mejores decisiones. Identifica el problema para trazar un plan y acabar con el trastorno.

Tarde o temprano llega la aceptación y empiezas a asumir que estás enferma y que no es así cómo quieres pasar el resto de tu vida. Lo que comenzó como algo inocente ha terminado por abarcarlo todo. Puedes decirlo sin avergonzarte, cuando dejes de hacerlo estarás un poquito más cerca de recuperarte.

Siempre será buen momento.

No durará para siempre el secreto,

nunca llegará el fin

donde te encuentres verdaderamente feliz.

Esclava de una odisea,

marcada por una grandeza

que supera los límites de la belleza.

Nunca te será buen momento

para compartir tu secreto.

Pero, créeme,

debes hacerlo.

Sientes que debe haber una justificación para tu situación, aunque hasta para ti misma esto haya sido una sorpresa. Pero no es así. No has acabado aquí por decisión propia, aunque parezcas segura de cada paso que das. Es el falso control el que te hace pensar que vives segura dentro del TCA. No debes justificarte ni avergonzarte, aunque estos sentimientos sean a veces inevitables. Te avergüenzas por hacer y por no hacer, y te culpas por ser la cabeza pensante que deja que suceda. Déjame decirte que, aunque parezca que haya muchos caminos entre los que puedes elegir, cuando estás enferma solo existe uno: el contrario al saludable. La enfermedad te promete al final de la tormenta un arcoíris de colores. Sin embargo, aunque hayas sentido que estás cerca, nunca llega. Y nunca llegará.

Tienes que parar y recapacitar, además de dejarte ayudar por los que más te quieren. Te proporcionarán una mano salvadora y te impulsarán de nuevo al camino que realmente te generará felicidad. No puedes fiarte de ti misma y es lo que te jode: verte ciega y no saber dónde estás.

No puedes hacerlo sola y eso te perturba, porque siempre pudiste

por tu propia cuenta. Esta vez no, y no es malo, es humano. Somos seres sociales y nos necesitamos los unos a los otros, sobre todo en nuestros peores momentos. No eres una pobre niña que ruega ayuda, eres una mujer enferma que tiene la suficiente valentía como para pedirla. Es distinto, es más maduro.

Cabeza alta y espalda recta para enfrentarte a tu mayor miedo, el cual ahora mismo no es la enfermedad, sino que te descubran y vean tu parte más débil, tu faceta más oscura. Pero todos la tenemos, no somos perfectos, no somos los únicos.

Poca gente te dará la espalda en un mundo en el que, por muchas cosas malas que sucedan, se le está empezando a dar la importancia que merece a la salud mental y a lo que supone estar enferma de un TCA. Porque es un problema grave y real, que, cada vez, se ve más.

No te sientas sola ni tampoco estúpida por haber creído que jamás serías de esas. De esas que piensan que un peso determinado te hará ser más feliz, más guapa, más exitosa. Te hace reflexionar el decirlo en alto, aunque sea frente al espejo. Porque es en lo que se resume tu vida, en alcanzar un objetivo vacío que solo te hará sentir más triste. Tristeza de la que no te deja respirar o dormir tranquila. Estás asustada, porque crees que la bola de nieve ha rodado lo suficiente como para ser demasiado grande y aplastarte.

Aun cuando creas que estás haciendo cosas extrañas y sin sentido, no hay nada raro en un TCA. Hay cantidad de personas que, por desgracia, están pasando por las mismas putadas y, al igual que ellas, no quieres esta vida porque, si no, no buscarías ayuda en silencio, ya que no puedes pasar otro día de estos. Solo tienes miedo a que la cura sea peor que la enfermedad.

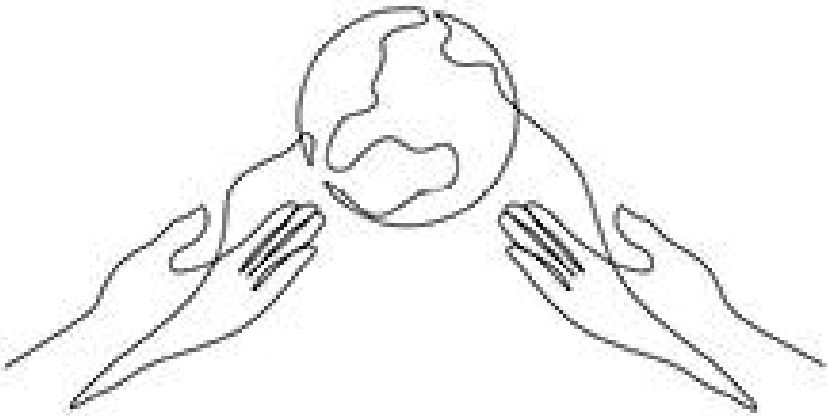
Pedir ayuda puede que no sea fácil, pero te prometo que te beneficiará a la larga. Confía en ti y en quien te rodea, y busca refugio en los brazos de un hogar que comenzará a iluminarse cuando optes por recuperarte.

Un TCA supone una vida en solitario, porque jamás aceptarás que alguien se acerque a compadecerse de ti, tampoco aceptarás que se preocupen ni que te observen detenidamente.

Nunca te permitirás estar acompañada, porque estás tan sumergida en la miseria que no quieres que nadie viva allí contigo. Crees que, al igual que tú sola escogiste ese destino, tú sola pagarás ese castigo.

Pero no tienes que guardártelo hasta no poder más, nunca es pronto ni tarde, aunque tú pienses que jamás es un buen momento para dar el paso. Sin presión, pero siempre consciente de que encontrarás confort en compartir el peso que supone guardar un secreto. Sobre todo, cuando este te atormenta cada minuto de cada día.

Siempre hay alguien en quien confiar, siempre hay otra opción mejor que quedarte tal y como estás. Cuando decidas recuperarte, no confiarás en el proceso, pero otros lo harán y al principio eso te impulsará a intentarlo y con eso debemos empezar.



El futuro está en tus manos

¿Cómo te imaginas en diez años?

La odiosa pregunta que nunca sé responder.

He acabado queriendo lo que la sociedad deseaba que quisiese.

Estabilidad, casa, hijos. Un perro. Quizá dos.

He acabado entendiendo que crecer es acercarse a la mediocridad, sin disgustarte del todo la idea.

¿Cómo te imaginas en diez años?

La odiosa pregunta que nunca sé responder. Tampoco supe cuando me la preguntó mi psicóloga. ¿Cómo iba a saber dónde estaría en diez años si no sabía dónde iba a estar mañana?, ¿si no sé ni por qué camino decidirme? Cada uno es peor que el anterior.

¿Cómo iba a saber quién quería ser, si me había quedado sin objetivos lógicos y coherentes? No tenía aspiraciones, nada que me motivara más allá del trastorno. Solo sabía que, en el caso de llegar a ese futuro, quería éxito. El fallo estuvo en asociar el éxito con el dinero, el éxito con un cuerpo concreto, con una casa concreta, con

un anillo de boda concreto sin siquiera saber si quiero casarme o no.

—¿Cómo te imaginas en diez años con anorexia? —me preguntó mi psicóloga.

—No me concibo que, dentro de diez años, esté todavía sufriendo esta mierda. Considero que no soy lo suficientemente fuerte como para aguantar los pensamientos y conductas que el trastorno me hace vivir —le respondí sin pelos en la lengua, porque ya me daba igual admitir la realidad.

»Intento ser tan restrictiva y controladora con la comida que antes de los diez años ya habré perdido prácticamente todo mi círculo de amistades. Además, mi pareja no querrá estar con una persona así a su lado, ya que los contras superan con mucha ventaja a los pros. Si en un año, cada vez el foco se va cerrando más, no me quiero imaginar la actitud tan evitativa que tendré dentro de tanto tiempo.

»Sé que mi familia seguirá a mi lado, pero me mirarán con pena e incluso con decepción. Creo que sentirán también mucha culpa y se cuestionarán diariamente el porqué de haber acabado así. La esperanza de recuperarme desaparece conforme va pasando el tiempo.

»Si en un año que llevo con el trastorno ya me veo agotada y cansada, no sabría cómo aguantar diez años más con este estilo de vida.

—¿Como te imaginas en diez años sin anorexia? —me preguntó.

—Me veo feliz, me veo con problemas de la vida cotidiana, pero feliz. Me veo incluso teniendo hijos, aunque ahora rechace la idea de tenerlos.

»Iría a comidas familiares, en las que disfrutaría. Estaría pensando en los míos y en el ahora, en vez de cuestionarme lo que voy a comer, he comido o comeré. Me veo celebrando cumpleaños preparando una tarta e incluso comiendo un trozo, sin la necesidad

de acabar con la tarta entera para después vomitarla.

»Me veo con pareja, hasta casada. Una relación en la cual los problemas no girarían en torno a la comida. Podría ir a desayunar, comer o cenar, y disfrutar de cada fecha especial saliendo por ahí sin ese pensamiento de que lo estoy haciendo mal. Cuando nos diera pereza cocinar, pediríamos comida a domicilio. Disfrutaría yendo al súper y poder coger cualquier cosa que tenga buena pinta sin mirar la etiqueta de atrás.

»Además, no saltaría a la mínima; preferiría conversar a pelear.

»Me veo habiendo encontrado un balance con el ejercicio. Lo haría por gusto y diversión, y no por obligación y de forma excesiva. Me veo saliendo a dar un paseo sin pensar en que estoy quemando calorías y lo mismo con salir de fiesta. Podría ir de viaje sin ansiedad por la comida, disfrutando de la gastronomía de cada país que visite.

»En mi tiempo libre podría ir a tomar algo, más que un café o un agua con gas. Incluso un gin tonic. Disfrutaría de los gin tonics que prepara mi padre después de cada comida especial en las que la sobremesa se alarga, sin estar pensando en si todavía estoy a tiempo de vomitar lo comido.

»Me veo estable, con un trabajo que me gusta y sin decir que no a planes que me apetecen, solo porque hay comida de por medio. Tendría más ganas de disfrutar, tendría energía para salir, en vez de quedarme en la cama. Me levantaría cada mañana con más objetivos que el bajar de peso.

»Me veo disfrutando de la vida como lo hacía hace un par de años: con paz mental, sin hambre constante. Me seguiría importando verme lo mejor posible, estaría en forma, pero sin priorizarlo de manera excesiva en mi vida. Sería un deseo, no una necesidad. Seguiría invirtiendo en cremas, maquillaje y ropa, porque me gusta. Porque cuidar de mi apariencia forma parte de mi personalidad.

»Sin embargo, creo que nunca se irá la tendencia hacia el perfeccionismo. Me seguirá aterrando el subir mucho de peso. Creo que no podría convivir con una báscula en casa.

Tras esta reflexión, parecería fácil escoger el buen camino. Pues déjame decirte que no es así. Es lo que nadie entiende: lo de escoger el trastorno ante todo lo positivo que hay en una vida que recién acaba de empezar. Pero no lo escoges. No lo decides aun cuando piensas que sí. Has dejado de pensar, has empezado a actuar de manera automática, porque dentro del infierno has encontrado comodidad, sentimientos efímeros de placer y satisfacción. Has encontrado paz en el ojo del huracán y para salir de ahí debes atravesar de nuevo la tormenta. Porque, antes de ir a mejor, viene lo peor.

En el ojo del huracán, intentando buscar paz en una calma que es ficticia, en una realidad que has diseñado con los restos de la catástrofe. En el ojo del huracán, viviendo todo desde dentro, observando el exterior entre los desperdicios de una humanidad que solo te ha mandado basura. Una humanidad de mierda. Porque, al final del día, de las cosas materiales solo queda un contenedor a rebosar.

Te encuentras en el ojo del huracán y no vives tan mal, porque te conformas con lo que tienes, intentando ignorar todo lo que te estás perdiendo. Te conformas con elevarte un poco y espiar un mundo que dejaste atrás en el momento en el que este no encontró un sitio para ti. Encontraste tu sitio donde nadie quería estar. Porque no se lo deseas a nadie.

Entras sin enterarte durante la tormenta. Entre empujones y golpes de conocidos, extraños y queridos. Porque recibes hostias por todos lados y te olvidas de que llega un punto en el que te has quedado en un viaje que es un huracán, un ciclo sin principio ni fin, deseando que en algún momento se desvanezca y se calme, porque intentar salir significa ser lo suficientemente fuerte como para aguantar las razones que te hicieron acabar ahí.

Los comentarios, los espejos, las experiencias que te convirtieron en perfeccionista. Tan perfeccionista, que dentro creaste un hogar que decoraste a tu gusto. Colgaste tus cuadros favoritos en las paredes: La noche estrellada, porque es lo único que te recuerda que las noches pueden ser bonitas. Pusiste plantas en cada esquina, que te hacen recordar a una naturaleza que ya no logras apreciar. Te llevaste los peluches por si te asustaban los temblores, aunque te acojonabas también cuando yacía la tranquilidad.

Gritabas, pero, con todos los sentimientos chocando, nadie te escuchaba. Desde fuera solo sabían que estabas desaparecida. Semipresente porque te podían sentir; sentían el dolor, pero no podían imaginarse la soledad del silencio del ojo del huracán, aunque te engañaras pensando que era algo que podías controlar. Pensabas que eras capaz de salir cuando te apeteciera, como cuando un fumador dice que simplemente no lo quiere dejar. La adicción hacia lo peor. Adicta, obsesiva, perfeccionista, cobarde por no ser fuerte para lo que realmente tenías que serlo. Fuerte para aguantar, pero no para superar y acabar con algo que empezó como un juego y acabó en la más triste de las derrotas.

Porque en un TCA no existe la posibilidad de una victoria.

Mi yo de antes

No sé a quién quería engañar escondiendo una sonrisa en una guerra de miradas. Una niña haciendo cosas de mayor, sabiendo que está en la edad. Iba a la universidad pensando en él y el cuerpo se le revuelve recordando aquel jueves. Tiene carácter, pero no sabe ser mala.

No era capaz de ir a un examen sin estudiar, ni tampoco de quedarse un viernes en casa. Era de las que reaccionaban con un «muchas gracias» si se equivocan con su plato en el restaurante. Era muy mía, siendo como las demás.

La que se tira por el barranco primero.

La que se emborracha con vino barato.

La que no duerme por ver series

y lo remedia con café a muerte.

No puedo asegurarte que añore esa versión de mí. Mi nutricionista dice que pasar por un TCA te da la oportunidad de salir de esta siendo una persona nueva, auténtica, revolucionada y con una confianza que no te da otra experiencia en la vida. Pero, claro, hay que salir de ahí y no hacerlo a medias. Aquí no vale estar un poco recuperada, aquí hay que ir a matar. Pero, por desgracia, la fuerza para luchar se saca de la incomodidad de una terapia que te hurga en la herida.

Yo no fui a terapia porque quisiera recuperarme del TCA. Solo quería que se fuera el malestar emocional. Quería que desaparecieran la tristeza y eso que llaman depresión. Mal y a rastras, pero podía seguir con mi vida físicamente. Por eso, yo no creía estar tan mal, no consideraba que fuera un problema real.

Muchas veces se cree que no se puede ir a terapia si no quieres cambiar, pero fue la terapia la que me ayudó a ver que cambiar era una necesidad. Quizá empecé yendo, pensando en perder el tiempo, pero fue una gran inversión de la que no me arrepiento.

Pensaba que la delgadez se podía mantener y que la ansiedad se podía rendir. Pero el cuerpo es tan sabio que absolutamente todo está conectado para que gane la supervivencia. Los profesionales tiran mucho del «eras más feliz antes de esta mierda» y no les falta razón. Lo sabes, lo sé. Pero no logras recordar la satisfacción de la felicidad, porque está relacionada con un cuerpo que no te gusta, a pesar de ser perfecto con sus imperfecciones. Únicamente eres consciente de la satisfacción del «control» que te da el trastorno.

Solo sé que tenía la capacidad de divertirme, de reírme sin sentir el vacío de después. Podía salir de fiesta y perrear hasta abajo con la risa tonta de los gin tonics tomados. Me encantaba tener citas con mi pareja. Ir al cine y pedir palomitas. Ir a cenar y llegar hasta el postre compartido, y con un toque de orgasmo.

Podía vestir como quisiera y paraba a verme en los reflejos de la calle para alabar mi belleza y, sobre todo, mi outfit. Un outfit escogido sin pensamientos intrusivos. Pensaba en Italia y se me hacía la boca agua solo de imaginar pasta, pizza y helado. Pensar en mi cumpleaños era compartir cervezas y tarta tras soplar unas velas que barren el paso del tiempo. Un tiempo que ahora se hace eterno, porque nunca los días fueron tan largos. Jamás tuviste tanto tiempo

libre invadido por demonios, que terminaba en una noche de confesiones y rezos sin saber muy bien lo que pedir. No sabía si quería salir del TCA o si quería felicidad con el TCA.

Lo que sí sabía es que no quería volver a ser la de antes del trastorno, porque, sin saber muy bien por qué, me causaba rechazo esa versión de mí más allá de mi cuerpo. También mi persona, mis valores, la necesidad constante de validación, la necesidad de la perfección, aunque no estuviera enfocada en el cuerpo. Me centraba en ser para los demás y me camuflaba en un «Lo hago por mí».

Recuperarte no significa volver a ser la de antes. Puedes ser quien tú quieras, puedes convertirte en alguien que te guste ser y tener unos valores reales y no de fachada. Recuperarte significa ser valiente. Porque decidiste enfrentarte a tus demonios. Significa ser fuerte, porque te pusiste en acción para luchar contra ellos cuando aún considerabas que estaban en tu equipo. Significa ser tú y no un trastorno.

Abandonar por necesidad

El tono de la llamada era de preocupación, pero, por otro lado, desprendía esperanza. Fue una llamada larga, pero intensa, en la que se decidió que era hora de dejar atrás toda rutina tóxica que no me permitía gozar de la juventud que estaba perdiendo. Tenía miedo y mis padres también. No sabíamos qué iba a salir de este experimento, pero era necesario si queríamos lograr cambios, como persona individual y como familia. Entre llantos, deseaba negar que estaba en las últimas y que necesitaba ayuda, pero ya era más que obvio que el TCA se estaba apoderando de mi vida por completo.

Tuve que dejar mi casa, mis amigos, mi supermercado de al lado, las calles que se habían vuelto amigas desde que las empecé a recorrer de arriba abajo, sin cesar. Tuve que dejar Madrid y mi independencia para volver a Vigo, a la casa que me vio crecer. Porque ya no podía valerme por mí misma, ni tampoco hacerlo acompañada por la soledad.

Llevaba meses acudiendo a terapia semanalmente y llegó un punto en el que había que tomar decisiones. Mi psicóloga sabía que allí sola, en Madrid, no podría avanzar, porque toda responsabilidad caía en los hombros de una persona incoherente. Mis padres ya se ponían nerviosos, porque esperaban ver cambios más rápidamente.

Ninguna recuperación es rápida, ni tampoco lineal. Rápida había sido mi anterior recuperación y, a la mínima, aquí estaba de nuevo.

En momentos de lucidez, yo también sabía que, metida en las cuatro paredes de una buhardilla de Malasaña no podría avanzar.

Porque sí, a veces, muchas veces, te acuestas deseando ser una persona normal al día siguiente. Sin embargo, esa idea desaparece cuando al despertar lo primero que quieres es no querer salir de ahí.

El hambre me hacía anhelar que pasase el día cuanto antes, para sufrir menos los síntomas del no comer. Todos los días quería que fuera ya el día siguiente. Solo quería dormir para que pasase un día más. ¿Para qué? No lo sé. Vivía deseando que la vida pasara delante de mis ojos sin interactuar con ella lo más mínimo. Era como si esperase salir de allí de alguna manera, pero sin hacer nada para cambiar mis hábitos. Sin cambiar, no creas cambios. Inconscientemente, creo que quería llegar al punto de tener que volver a casa, porque sabía que no podía sola. Pero «tenía que estar suficientemente mal» y no pensaba que fuera así.

Cuando mi psicóloga y mis padres verbalizaron la posibilidad de volver a casa, sentí alivio. Sentí que por fin sucedería un giro que cambiaría la vida que llevaba. Por momentos, me gustaba la idea; por otro lado, la odiaba, pero nunca me arrepentí de la decisión que tomé.

Y me fui, hice las maletas y me fui. Metí mis peluches, mis vestidos y mi cepillo de dientes en la maleta. Dejé allí la desesperación, los llantos y las pesadillas, y jamás quise volver a pisar esa casa. Me jode mucho que años, que podrían haber quedado en la memoria como bonitos, se hayan manchado por esta mierda. Odio odiar el primer piso en el que me independicé y odio odiar la habitación que tanto amé a primera vista.

Al despedirme de ella, solo recordaba cuando me sentaba frente al espejo y me ponía a llorar, solo recordaba el cuarto de baño donde vomité por primera vez por segunda vez, y el salón solo me recordaba a las rutinas de ejercicio que hacía cada día.

Aunque no quería hacerlo, tuve que volver una vez para devolver las llaves. Es increíble cómo un lugar te puede teletransportar a meses atrás. Ya estaba mejor cuando regresé. Solo estuve unos minutos, pero se me revolvieron las entrañas por dentro, recordando de todo menos los momentos buenos.

Me reconforta saber que, cuando vuelva a la capital, empezaré otra vez y le daré una segunda oportunidad a la ciudad de lady Madrid. Y espero que ella me la dé a mí. Dejé mi rechazo a recuperarme en aquel tercero sin ascensor, aunque dolió, dolió mucho cruzar la puerta y decir adiós, por muy tormentosa que hubieran sido mis vivencias allí. Sabía que lo echaría de menos, no a mi piso, sino al trastorno que convivió conmigo allí.

Me hizo echarla de menos como si me estuviera cantando Tenía tanto que darte, de Nena Daconte, así de zorra es la anorexia. Te odia, te quiere, la odias, la quieres. Te tiene el corazón partido mientras dice que te lo va a curar. Una relación tóxica de manual, de las que por fuera la decisión a tomar se ve fácil, pero desde dentro es un imposible vivir sin ella.

Recuerdo que en esa despedida

rompí a llorar.

Creí que se me rompía el alma

con mi partida,

al igual que el espejo

que destruí de niña.

Se rompían todos los futuros posibles

que había construido

en las noches de insomnio.

Todo sucedía en contra de nuestra voluntad,

aun sabiendo que era lo correcto

lo que debíamos hacer por lealtad.

Volví a casa con mis padres. Volví como refugiada, forzada por una guerra que no me dejaba vivir en paz.

Me escondí en la habitación vestida de rosa, un color que, tras mi vuelta, fue desapareciendo poco a poco. No quería tener la sensación de que había regresado a ser una niña acomodada entre sus peluches a la hora de dormir. Sobre la mesa descansaban lapiceros llenos de rotuladores de colores, con los que antaño creaba mundos imaginarios en folios blancos. En los armarios había ropa con la que ya no me identificada e incluso de tallas que ya no se ajustaban a mí. La alfombra seguía teniendo esa mancha que nunca logré hacer desaparecer. No me importa. Representa que, hasta en una habitación idílica, hay imperfecciones manchadas de café que muestran el paso de una adolescencia con muchas noches desveladas estudiando para selectividad.

El salón seguía estando acompañado por mi perro y una tele que vivía apagada durante el día. La cocina no olía a comida y las ventanas abiertas ventilaban el olor a tabaco. Parecía que el tiempo no había pasado en esa casa, aunque las fotos de los numerosos

marcos decían que sí, que ya habían transcurrido tres años desde que me fui.

Regresé a casa y, poco a poco, volví a comer. Aunque el comer para el resto sea lo más importante, también hay otras muchas cosas que nadie cree que sean avances.

Hacía meses que no me sentaba en una mesa al mediodía. Cuando comía en Madrid, siempre lo hacía de pie, sin cubiertos, picoteaba, me daba atracones en el suelo… Hacía meses que no tenía horarios para comer. No tenía rutina alguna relacionada con nutrirme y eso fue el primer cambio, y de los más grandes.

Tuve que volver a aprender a comer. Tuve que volver a sentarme en una mesa y comer en frente de gente. Una acción que me avergonzaba muchísimo. Tuve que normalizar la sensación de alimentarme, normalizar el nutrirme, aun cuando no me estaba muriendo de hambre. Tuve que aprender que la comida no te la tienes que ganar con dietas y ejercicio. Tuve que dejar atrás el pensamiento de «no te mereces la comida», tras hacer aquello que está tan mal como para privarte de alimento.

A mí me aliviaba mucho tener rutinas; sin embargo, eso jugaba en contra cuando no todo iba como había establecido en mi cabeza. Si me decían que comíamos a las dos en punto, me ponía muy nerviosa que no estuviera todo listo exactamente a esa hora para sentarnos y empezar a comer.

Aunque al principio no comiera todo lo que había en el plato, sentarme con otros y comer a la hora marcada ya era un gran paso. Mi nutricionista fue la que me lo hizo ver que cada pequeño paso en esta situación es un gran paso. Todas tenemos nuestros propios

avances, progresos y pasos a seguir. No nos olvidemos de que lo primero es querer salir. La decisión de que el TCA se vaya es tuya y de nadie más. Nadie te va a convencer. Solo tú sabes lo que realmente es y cómo de atrapada te tiene. Solo tú sabes lo mal que se pasa. Empieza con pequeños pasos, a comer alimentos seguros y con personas de confianza.

Recuerda que cualquier momento es un buen momento para salir de ahí. No hace falta un ingreso, unos análisis preocupantes, un desmayo o infrapeso. Se necesita la enfermedad mental de no poder llevar tu vida a cabo de manera normal, viendo el comer como un no poder, en vez del placer que en realidad es.

Cuando se acabe esta mierda, seré la primera en decir «Encantada de haberte conocido».

Así acaba una historia a la que doy gracias por haber empezado y terminado (ley de vida)

Tuvo un inicio romántico. Un desarrollo con toques dramáticos (a veces con vocabulario violento).

Incluye escenas de sexo, consumo de drogas y alcohol.

Y un final feliz, porque llegamos a la conclusión de que, si debía ser, sería. «Qué pena», no pudo ser☺.

Suena fatal e igual es un poco polémico el no recordar la

enfermedad con rencor, pero, al menos sé (y seguramente estés de acuerdo) que, a partir de la enfermedad, pocas cosas vivirás con tanto dolor y de las que puedas salir tan reforzada.

Sin prisa y con pausas, si hacen falta. Incluso el dar dos pasos hacia delante y tres hacia atrás es válido y «seguiré estando orgullosa», como me decía mi nutricionista. «Solo hay que confiar», como decía mi psicóloga.

La recuperación es un proceso difícil y largo. Ni lineal, ni fácil. Querer volver a lo que te hizo una mierda es válido porque pasa (y pasa mucho). Porque nuestra zona de confort era ser pequeñitas física y mentalmente, evadirnos de la realidad, ignorar el ser adulto aferrándonos a una infancia que ya no está, pero que añoras a rabiar.

Eres una mujer y confío en ti para que consigas creértelo.

Safe place

Hay lugares que te llevan a momentos y tenía muchas ubicaciones en el mapa tachados por hacerme recordar vidas a las que sé que no puedo volver. No me merezco volver a sitios que me hacen sentir baja, pequeña y débil. Porque sería torturarme cuando ya lo he hecho suficientemente.

Hay sitios que, por lo contrario, te llevan a momentos y sentimientos felices. Son aquellos a los que quieres regresar a toda costa, porque sabes que te hacen fuerte y te llenan de energía. Son lugares, son momentos o son personas.

Hay personas con las que, pase lo que pase por tu vida y tu cabeza, son capaces de llenarte de amor, felicidad y bienestar. Rodéate de esas personas, de esos lugares o esos momentos, y piensa en ellos a la hora de irte a dormir. Porque te arroparás de sensaciones bonitas antes de caer rendida ante un subconsciente que a veces te juega una mala pasada. Dale a tu cabeza razones para tener ilusiones y no razones para cavar tu propio hoyo en el que, como caves muy profundo, no habrá manera de salir de ahí.

Hay sitios que me recuerdan a todo lo malo que quiero olvidar, por lo que… ¿para qué volver? ¿Para qué juntarte con personas que te hacen mal o te hacen sentir inferior, cuando hay otras muchas que te hacen sentir cómoda y libre para ser y estar?

Hay hogares que no son físicos, sino que son aquellos en los que la compañía es de tu agrado. No te escondas en cuevas donde no eres bienvenida por tu cabeza. No vuelvas a aquellos sitios donde caíste

o recaíste, porque te resultará más fácil volver a empezar. Remodela aquella habitación donde te sentiste una mierda para no asociarla a la persona que eras y que ya no quieres ser. Cambia paredes, fotos y colores y crea tu propio safe place donde estar a gusto y en paz. Es posible salir del círculo vicioso si cambias las bases del recorrido.

Los demás verán simplemente cuatro paredes, pero tú ves el espejo colgado en la misma pared donde te machacaste sin piedad una y otra vez, día tras día. Los demás ven una cama con sábanas limpias, pero tú las ves sucias por todas las veces que lloraste y te dormiste pensando en no despertar. Los demás ven unas ventanas por las que puedes ver al Sol saludar y despedirse, pero tú piensas en las tormentas que te acompañaron en los momentos de soledad, cuando repasabas tus contactos en busca de una persona que te pudiera ayudar.

No ves una habitación, ves momentos que no asocias con felicidad, sino todo lo contrario: los asocias con desastres naturales que sufriste por dentro, en silencio y soledad.

Cambia las sábanas, quita el espejo y empieza a ver por la ventana también los días de Sol.

Crea tu lugar seguro y arrópate en momentos que te hagan más fácil la huida del trastorno. No creas que simplemente es así y ya está, tienes el poder de tirar las cuatro paredes y borrar contactos con los que ya no puedes contar.

Tú misma tienes que ser un lugar seguro, piensa en tu cuerpo y mente como si fueran un templo que tienes que cuidar. Porque no hay fachada que esconda toda la mierda que tienes por dentro. Cuida tu templo comiendo, acercándote a personas y alejándote de

otras. Cuídalo sanando y barriendo cada mota de polvo que no te deje descansar.

No te menosprecies, vales mucho como para seguir ahogándote en lo que comenzó siendo un simple vaso de agua. Somos momentos, lugares y personas, y por eso esos tres puntos de apoyo deben ser sanos y gratificantes. Y no te hundas si uno de ellos necesita ser reconstruido cuando comienza a debilitarse. Debes decidir si es mejor luchar para mantenerlo o tirarlo y comenzar de nuevo.

Pero nunca, nunca, dejes que alguien te rompa los esquemas. Cuida tu templo para que sea fuerte como la tercera casa de los tres cerditos. Para ello necesitas paciencia, fuerza y esmero, pero vale la pena si así, cuando llegue el lobo, no es capaz de derruirla.

Despiértate,

haz que valga la pena.

No eres menos

por querer más.

Pon música

de la que te hace sentir,

de la que te mueres por cantar.

Hazla tuya en la ducha.

Vístete.

Estrena los caprichos.

Calza tus miedos.

Camina haciéndote valer.

Cómete el mundo.

Sé comida por él,

siendo la prioridad

hasta el amanecer.

Todo por lo que dar gracias

Tras pocos meses en el proceso de recuperarme (por segunda vez), solo puedo dar las gracias. Es el agradecimiento el sentimiento con el que me levanto cada mañana.

Porque he tenido una casa a la que volver, que me acogió desde que puse un pie en mi antiguo-nuevo hogar en el que escribir nuevas historias. Historias bonitas de las que cuentas a tus colegas en una terraza, con una caña en una mano y un cigarrillo en la otra. Historias llenas de amor, un amor caluroso que te envuelve y te hace renacer. Despiertas tranquila, al saber que te espera un buen café y una compañía impecable.

Despertar teniendo platos que fregar, sacar al perro y trabajar, porque el trabajo me ha mantenido cuerda, me ha ayudado a concentrarme en cosas más allá. Los buenos días me los dan cuatro patas bailando el mármol y una nube pomposa que se roza contra mis piernas deseándome un buen día.

Me hago un café, dos, cuatro. Demasiados. Desayuno, aunque quizás nunca haya desayunado, porque ahora se siente diferente. Se siente energía entrando en tu cuerpo para empezar la jornada de 24 horas intensas.

24 horas en las que tengo presentes, quizá no a muchas personas, pero sí a las suficientes.

La que siempre estuvo y siempre estará será mi hermana. Con su ruidosa risa, sus chistes malos, su pelo alborotado y su estilo particular. Me cogió cada llamada cuando el agua me llegaba al cuello. Tuvo y tiene siempre las mejores palabras, de manera improvisada, sin pensar ni recapacitar. Ella es así, sin filtros. Debería aprender más de ella y no ella tanto de mí. Una hermana es la primera amiga que tienes y la que conservarás toda la vida. Es un amor tan fuerte que estaba presente aun cuando nos tirábamos de los pelos o nos poníamos los cubiertos feos. Dos hermanas con muchos traumas de por medio con una filosofía en común: mejor reír que llorar.

Mi abuela es una señora de pies a cabeza que siempre está a la altura de cualquier situación. No habla sin saber, prefiere escuchar, limitándose a ser una fiel espectadora de una familia no perfecta, pero en la que se tienen los unos a los otros como prioridad.

Arrugas enmarcan sus ojos.

El azul acompaña las ondas.

Rubias.

Señora de pies a cabeza.

Oro.

Como el más precioso tesoro.

Tesoro con suerte.

Suerte la mía por tenerla.

Prácticamente, todos los días voy a su casa a comer. Es una casa grande para un solo huésped, pero quedan en sus paredes todos los recuerdos que la acompañan. Todavía me llevo mi comida, pero estoy deseando que llegue el día en el que pueda volver a comer sus platos. Los maravillosos platos de mi abuela. Ella no entiende mucho, pero tampoco comenta. Mi abuela es testigo de cómo cada día se va incrementando mi felicidad y yo solo la puedo llenar de besos esperando que los entienda como un «Te quiero mucho, abuela. Gracias».

Siempre me ha encantado ir a tomar el café a un bar después de comer, mejor si es con terraza. No hay nada que supere tener amigas con el mismo hobby. Tengo amigas que se alegran de mis éxitos como si fueran suyos y no existe mejor virtud en una amistad, porque eso lo cubre todo. Están a mi lado como si fuéramos hermanas ya. Porque existe esa confianza que da asco.

El momento en el que me bajó la regla fue duro y doloroso. Me corrían por las venas sensaciones agridulces y contradictorias, porque me alegraba, pero al mismo tiempo estaba jodida. Solo tuve que llamar a una amiga y decirle «ven» para que apareciera en mi casa minutos más tarde. Lloré, fumé y acabé por reírme, porque con amigas todo se ve de otro color. Color de rosa diría yo, sin querer parecer ñoña.

Me despierto dando las gracias por tener la playa a diez minutos. Me acoge a cualquier hora y sin hacer preguntas. Las olas hacen que los pensamientos pasen más desapercibidos en tu cabeza. Es todo un alivio. El mar es paz y la arena sabia, porque ha sido testigo de besos, juegos de cartas que han terminado en enfados y los primeros pasos de muchos bebés.

Le prometí al viento salado construir un castillo como coraza, como

los que hacía en verano de pequeña, con cubo y palas. Esta vez sería uno creado con tanto amor, confianza y seguridad, que aguantaría contra viento y marea.

A mis padres siempre les he intentado reconocer el esfuerzo que han hecho por ayudarme y tratar de entenderme, aun cuando la situación carecía de sentido. Nadie lo habría hecho mejor, incluso contando las peleas y las malas palabras. Somos una familia de cuatro, somos demasiado y a veces somos lo peor. Muy intensos, muy orgullosos, muy familiares, muy nosotros.

A lo que quiero llegar con todo esto es a lo importante que es rodearse de gente buena. De estas personas vitamina que te llenan de ganas y te hacen ver que sí merece la pena el esfuerzo que supone recuperarse.

Quizá se puede hacer sola, pero ¿por qué no facilitarte el camino con un poquito de compañía y alegría?

También me doy las gracias a mí misma: por pedir ayuda, por no rendirme aun cuando las cosas se pusieron feas, por seguir aquí, intentando sacar lo mejor de mí a través de un proceso que no es nada fácil. Gracias por asumir cada reto, aunque costara más o menos tiempo y esfuerzo. Gracias por acoger la ayuda y reconocer los errores. Gracias a mí misma por darme la opción de intentarlo, tras darme cuenta de que sí era posible un cambio.

Porque confié en mí tras mucho tiempo pensando que no podía ser. Tras mucho tiempo pensando que el resto de mi vida sería así, en compañía de un trastorno que no te deja vivir. Me nutrí de confianza, de seguridad y de amor propio, de ese que está en peligro de extinción, para mirar hacia delante y, sobre todo, para

mirar por encima del trastorno.

El privilegio de los profesionales

Hay un pilar que en este proceso no puede faltar: la ayuda de profesionales. Ellos sí tienen herramientas que te servirán de aliadas en momentos de desesperación. En mi caso, pude contar con una nutricionista, una psicóloga y una psiquiatra. Más tarde, con un entrenador que hizo del deporte un lugar seguro de nuevo.

Estoy rodeada de mujeres que me están enseñando a ser más mujer. Pasaron a formar parte de mi vida, porque se vuelven imprescindibles a la hora de empezar a mejorar. Cada una en un ámbito diferente me ayudan como las que más.

Fueron más que profesionales atendiendo a una paciente, son compañeras de viaje. Y estoy convencida de que lo son para toda chica que pasa por allí con una historia que contar.

Mi nutricionista me enseñó el porqué de comer y el porqué de no dejar de comer. Me encantan las sesiones didácticas sobre la alimentación y el cuerpo humano. Cuando salí por primera vez del trastorno, me planteé estudiar nutrición para ayudar a chicas como yo. Chicas perdidas en un mundo donde existe mucha desinformación sobre la comida.

Nos perdemos el porqué de cada alimento y el cómo de cada reacción. Y no hay mejor forma de recuperarse que entendiendo tu cuerpo, aprendiendo a escucharlo. Hay mucho más que el plato partido en verduras, hidratos y proteína.

Mucha gente pensará que una nutricionista solo está para pesarte y darte dietas. No es así, es mucho más: es una de las patas que sostienen la mesa.

Mi sesión semanal con mi nutricionista era como una terapia exclusiva sobre la comida y mis miedos hacia ella. Nada de lo que le contaba le impactaba y lo normalizaba porque no le parecía extraño, eran síntomas de una enfermedad. Eso siempre me lo dejó muy claro, al igual que sabía el esfuerzo que había detrás de cada avance.

Hay muchas cosas que consideramos raras y que, al final del día, son muy habituales a la hora de padecer un trastorno. En esa sala acristalada lloré, reí, me enfadé y fui feliz también.

Ella es una mujer a la que, desde el principio, se ve empoderada. Transmite confianza y seguridad, de la que se contagia. Se le notan las ganas de involucrarse en cada historia. Es clara, directa y concisa, una persona dura. Y eso me gusta.

Se sienten agridulces las sesiones con ella, porque me empuja a dejar el trastorno atrás. Me empuja hacia los miedos, estando ella al fondo del precipicio para decirme que no pasa nada si no caigo derecha. «Solo ha sido un raspazo», como los que aún se ven en mis rodillas recordándome que, tras cada caída en el parque, una se debe levantar y seguir, sin necesidad de dejar de jugar.

La palabra favorita de mi psicóloga es «confianza». La confianza para ella es la base de toda recuperación y estoy empezando a pensar que es verdad. He pasado ya por tres psicólogos y cada uno tenía un enfoque diferente. Ninguno está mal. Solo son eso, distintos.

Los psicólogos no van a poder acceder a ti y a tu cabeza si tú no les dejas; por eso, es muy importante ir con la verdad por delante. No te van a poder ayudar si no quieres ayuda y, por eso, la primera sesión con mi última psicóloga terminó con ella preguntándome si quería recuperarme.

Dije que sí.

No mentía, una parte de mi sí quería salir de ahí, pero no las tenía todas conmigo. La enfermedad seguía presente, por eso estaba allí.

Es el querer y no poder lo que al final te hace no querer. Una parte de mí quería recuperarse, pero la otra pensaba que era imposible, que jamás volvería a disfrutar como antes. Estaba tan sumergida en aquello, que no veía ni el Sol bajo el agua. Simplemente aprendí a controlar el sentimiento de ahogo.

Quería a veces. En momentos de lucidez, como los llamo yo. Salía de la sesión convencida de que la mejora era posible y la recuperación total no era un imposible. Sin embargo, según pasaban los días, esa pequeña construcción mental se iba desvaneciendo. Es fácil comer bien un día, dos o tres, pero es la constancia lo que resulta más difícil de conseguir.

No podía imaginarme comiendo todos los días, lo veía como algo especial, como un esfuerzo que compensaría más adelante, pero no hubo un «más adelante», porque no sabía a dónde ir. Tenía que convertir el comer en algo normal y no en algo puntual.

Me escondí en los pequeños logros hasta estancarme, e incluso retroceder. Pero sabía que, al menos, había margen de mejora, porque cuando das dos pasos hacia delante y dos hacia atrás, sabes como mínimo que existen dos paradas en las que podía sentirme segura, aunque fuera por un periodo de tiempo. Incluso pude oler el éxito en el posible tercero.

La recuperación es incómoda, luchar contra un silencio de culpabilidad y vergüenza tras comer es todo un reto, o elegir el quedarte tumbada en el sofá cuando el trastorno te está gritando que eres una vaga. Llega un momento en el que eres capaz de reconocer la voz buena y «la voz del demonio», como la llamaba mi psicóloga. Reconocerlas no significa dejarte guiar por la buena, pero algo es algo.

Aprendí que esa voz era un enemigo, pero todos hemos sido los perritos falderos de alguien gilipollas alguna vez en nuestra vida. Esto es lo mismo, porque, al igual que esa gilipollas te daba el beneficio de hacerte popular, también el trastorno te daba beneficios manchados de pequeñas dosis de felicidad.

Siempre he sido competitiva. Si un juego se me daba mal, ya no me gustaba y no quería jugar más. Mi lema es que, si haces algo, debes hacerlo perfecto. Ignorando la posibilidad de pasarlo bien en el proceso.

Al principio, la recuperación no se me dio bien, sentía el no conseguir matar al demonio como una derrota. No veía avances, aun cuando me esforzaba. Era como una gran decepción que me costaba asumir. No quería jugar más, no quería que se me diera mal. Pero es que la mejora se consigue a base de práctica y en algunas cosas necesitas más que en otras. No puedes matar al demonio de una sola vez, debes marearlo hasta que esté lo

suficientemente débil como para sacarlo de tu vida de una patada. Golpe a golpe, todos son importantes. Los golpes sin fuerza y las patadas en los huevos, todo ello forma parte de la victoria.

Hay veces en las que te sentirás más fuerte. Era nada más salir de terapia. Me sentía invencible. Poco a poco, ese sentimiento fue extendiéndose a cada vez más días de la semana.

Un día, por fin pude llegar a la sesión y responder un «bien» sincero a un «¿qué tal?». No sé si era la medicación, el volver a comer o el haber dejado las pastillas anticonceptivas, pero me sentía bien, me sentía feliz, como si ya no necesitara más ayuda. No era cierto, porque podía estar bien en ese momento, pero no gozaba de estabilidad mental ni tampoco de constancia. Por eso seguía mal. Enferma. No era lineal, era un garabato. Una montaña rusa con picos de felicidad y bajones mortales. Es fácil confundir el estar bien con el estar recuperada; no caigas, es una trampa.

Seguía con restricciones, pensando en malas conductas y con la necesidad patológica de ser perfecta. Una necesidad. Un deber. Una obligación. Tan metida en tu cabeza que no necesitas ni tener razones para justificar su presencia. Simplemente es… hasta que no fue. No tiene que ser, porque se pueden cambiar las bases de tus valores, si las tratas bien.

Es en el momento en el que te empiezas a cuestionar las cosas, cuando te das cuenta por fin del porqué de ellas. Lo reconocerás mucho antes de dejarlo atrás. Porque el viaje es largo, aunque la mecha la tengas corta.

Es un viaje de amor y odio contante, donde se van turnando en el trono. Aprovecha los momentos de amor para reflexionar, para

nutrirte, para pensar en los objetivos que realmente tú (y no el trastorno) quieres alcanzar. Coge ese objetivo con garra para que no se escape cuando llegue la aversión. Cuando llegue la confusión que prioriza lo enfermo y penaliza la salud.

Es con la psicología donde encuentras el porqué de ti, de tu actitud, de tu toma de decisiones, de tus pensamientos. Todo tiene un pasado detrás y la psicología es necesaria, aunque a veces sea incómoda o dura, porque te revuelve y te desmonta, además de hurgarte en heridas que no quieres abrir de nuevo. Es muy importante incrementar el autoconocimiento para poder cambiar y evolucionar.

El pasado no está siempre cerrado, debes darte la oportunidad de volver a donde no fuiste tan feliz, para que así no condicione el presente. Debes hacer las paces con tu niña interior y cerrar los capítulos que dejaste abiertos.

La cultura de la dietas

AContinuación, una lista de alimentos a evitar:

Ninguno.

¿En qué momento la comida se convirtió en algo a evitar? ¿En qué momento pasaste a pensar que mataba lo que te hacía vivir?

Son muchas preguntas sin respuesta y, probablemente, nunca se resolverán. No es de un día para otro, aunque a veces un alimento pasa del cielo al infierno en cuestión de segundos. La comida para la cabeza de una persona con un TCA solo puede ser buena o mala. Dicotomía en estado puro. O te hace engordar o te adelgaza. Como si eso no fuera estúpido, nos lo creemos y nos lo ponemos como norma.

Aprendí que es cierto, que nada engorda y nada adelgaza por sí mismo. Las calorías muchas veces no son indicativas de nada, pero nosotras las llevamos a rajatabla. Viendo la parte de atrás de los productos como si fueran los enunciados de un examen en el que vas a sacar un diez de lo bien que te lo has preparado. Porque, si te gusta, todo se te da mejor. Y como pasas por una fase de enamoramiento del trastorno, quieres ser la mejor en ello y te obsesionas, e intentas perfeccionar conductas muy tóxicas, mortales. Utilizamos el que podría ser un talento para algo tan poco atractivo… para algo que solo te va a hacer perder tu vida.

Cuando empiezas, solo quieres ser una mejor versión de ti misma y empiezas a sacar balones fuera, como si tuviera sentido echar de tu vida las cosas que te hacen feliz. Una de ellas es la comida, aunque sea una fuente de energía que permite que tu cuerpo funcione, ya no solo físicamente, sino también emocionalmente. El cuerpo es todo química.

Por eso, el apoyo de una profesional de la nutrición, en caso de ser posible, es muy beneficioso, porque aprendes por qué necesitamos cada alimento. Tenemos que dejar de ver a los nutricionistas como personas que solo quieren que cojamos kilos. Ellos no desean que engordemos, quieren que nos nutramos de la mejor manera posible para vivir. No tenemos que conformarnos con sobrevivir. Nuestro cuerpo está hasta las narices de tener que funcionar con las pequeñas migajas que le ofreces.

Te ayuda a aprender a comer. La obsesión hacia la comida me hacía disfrutar del aprender lo que hay detrás de la nutrición y mi nutricionista es ese tipo de persona que, cuando te habla sobre su campo, se nota que le gusta lo que hace y comparte su ilusión e interés con la paciente. Es todo un placer entrar en su consulta. Existen pocas personas que puedan hablar de algo con una cantidad de ilusión como para contagiarla. No era ilusión, era pasión. Es una persona que sabe mucho, pero que te lo cuenta sin sentirse ella como superior. Su objetivo es simplemente compartir sus conocimientos hasta que tu cabeza haga clic y lleves la teoría a la práctica.

La comida es todo un tema en el TCA. Cuando no es por restricción, es por descontrol y, si no, es un día o es otro. Es muy complicado hacer las paces con la comida: poder comprar una tableta de chocolate, convivir con ella tranquilamente, comer una onza cuando te apetece y volver a dejarla sin terminar en el armario de la cocina. Eso era un imposible para mí. No podía convivir con según qué cosas. No podía convivir con mis mayores debilidades a

la hora de estar hambrienta. El problema era ese: llevar a mi cuerpo hasta el punto de estar famélica. Porque, de repente, desconectas y te acabas de terminar la tableta de chocolate en cinco minutos. No la has disfrutado, la has devorado.

Qué placer cuando empiezas a comer despacio, saboreando, sin prisa, sin pensamientos incordiando. Qué paz el poder tener en la nevera todo lo que quiera y comer solo lo que me apetece. Hasta cierto punto, se debe hacer caso a algunos instintos.

En mi peor momento hubo un alimento que nunca me prohibí, aunque intentaba evitarlo. Cuando llegaba a casa y sabía que estaba ese alimento en la nevera, no podía no comérmelo. No podía no terminarlo. Tenía que hacerlo porque el simple hecho de saber que estaba ahí no me dejaba espacio para pensar en nada más.

¿Sabéis qué? Tras unos meses de normalizar la ingesta de ese alimento, mi ansiedad hacia él bajó. Ahora puedo convivir tranquilamente con él, gozando de su presencia en el caso de que me apetezca. Porque lo como cuando me apetece. Ya no me persigue la comida. Ni por el día ni por la noche. Porque lo peor viene por la noche.

La comida es todo un tema y, sobre todo, un duelo en el que pasas por distintas fases. Te verás rara cuando sientas más hambre cuando empieces a comer que cuando no comías, igual sucede con los mareos. Te va a costar llegar al punto de saciarte y, cuando lo hagas, esa sensación te hará sentir como una mierda. No lo eres, solo debes aguantar ese sentimiento hasta normalizarlo. Salir del ojo del huracán supone pasar antes por la catástrofe.

Debes normalizar el nutrirte, dejar el «no parar» de después de

comer, normalizar tu barriga hinchada tras la ingesta e incluso ir al baño todos los días. Estás haciendo mil maniobras muy complicadas a la vez para dar media vuelta con el coche y seguir el camino del «quiero vivir». Poco a poco. Todo es un proceso y tendrás que confiar en él, por si en algún momento estás a oscuras y no sepas adónde ir. Tu cuerpo está desubicado tras tanto tiempo ignorándolo, así que dale un margen de error, porque el margen de mejora es increíble.

Los pasos en la nutrición no pueden ser más rápidos que los psicológicos. Se trata de un equipo con un objetivo común. Tú. Ellos te pueden ayudar, pero eres tú la que decide ser ayudada. Son importantes la sinceridad, la confianza, la iniciativa, las ganas de comerte el mundo tras coger impulso desde el infierno.

La comida es un placer, al igual que el sexo, al igual que encontrar sitio para aparcar en el centro. Comer atesora un significado de celebración, no de tortura. Significa encuentros sociales con amigos y familia. La comida es vida, no hay ser vivo que se pueda permitir no comer.

¿Por qué comer menos de lo que necesitamos? ¿Por qué torturarnos, si a veces comemos de más? Un «de más» que está marcado por una sociedad que no entiende de trastornos de la conducta alimentaria. Piensa que todos los pensamientos que tienes en tu cabeza sobre la comida no son propios. Alguien te los ha compartido, los has heredado, los has sacado de otras conductas, porque el ser humano aprende copiando.

No evites ni rechaces nada. Enfréntate a ese miedo, no tiene que ser hoy, pero que siempre esté en tu cabeza la posibilidad de darle una oportunidad a ese alimento. Poco a poco, comida tras comida, normaliza el comer lo que te plazca cuando te nazca.

Y comer significa no pensar en lo que estás comiendo, sino disfrutar de ello, del sabor y de la compañía que pueda haber. Te puedo asegurar que, si vuelves a incorporar la comida en tu día a día, la persecución cesará y la calma llenará el espacio.

Si tengo hambre, como. Si no tengo hambre, no estoy pensando en comida.

Como disfrutando, como sabiendo lo que estoy comiendo y sin vergüenza alguna a que me vean comer.

No es que no nos guste la comida, es que no estamos preparadas psicológicamente para aceptar que nos gusta y que no pasa nada por comerla.

Ese plato que no te puedes sacar de la cabeza, el plato favorito de tu abuela, la tarta de cumpleaños que soplaste, pero no saboreaste, aquella receta que viste en redes sociales y que guardaste, aun sabiendo que nunca la cocinarías. Todo eso pasa por nuestra cabeza sin parar, porque no es que no comamos porque no nos guste o porque no sintamos hambre. Muchas veces no queremos, porque nos aferramos a unas ideas erróneas de salud y belleza.

Sin prisa, pero con objetivos

Para mí, en la recuperación fue muy importante plantearme nuevos objetivos, unos que no tuvieran que ver con mi apariencia física. Unos a corto plazo y otros de cara a un futuro lejano. Buscar algo que rellenara todos esos espacios que antaño estaban repletos de pensamientos tóxicos.

Si 24 horas tiene un día, incluso los sueños tenían que ver con comida. Porque, cuanto más restringes, más te persigue. Cuanto más evitas algo en concreto, más presente está en tu cabeza. Como un efecto rebote.

Pensaba en comida, soñaba con comida e incluso el contenido que consumía en redes sociales estaba relacionado con la comida; aquel sentimiento de hambre extrema parecía saciarse mediante fantasías.

Mientras estaba en pleno valle de la enfermedad, no concebía más aspiraciones que las que me pedía el trastorno, y todas las distracciones que buscaba eran para olvidar el hambre, no para callar el trastorno. Hasta disfrutaba el hambre porque, para mí, era como un indicativo de que lo estaba haciendo bien, pero, por mucho que me satisficiese, llegaba un punto en el que era inaguantable el dolor y esas ganas de acabar con toda la comida de un bufé libre.

Cuando la psiquiatra me preguntó por algo más, no supe contestarle. Fue duro caer en la cuenta de que mi vida se reducía a una enfermedad. Mi cabeza comenzó a reflexionar sobre aquello que antes me provocaba ganas o, al menos, un cierto punto de

satisfacción.

Sabía que solo me gustaban las cosas que tuvieran un margen de mejora y de las cuales yo dispusiera ya de una buena base. Mi nutricionista me recomendó los puzles, pero, en mi caso, me suponían más estrés que calma. Perdía la paciencia al estar más de un minuto sin colocar una pieza.

Siempre me han gustado las actividades en las que interviene la creatividad. Una creatividad que quedó estancada en los momentos de decadencia.

También me agradan los paseos largos con la música a un volumen poco saludable para silenciar aquellos pensamientos de mierda. Mejor por un parque con naturaleza al rededor. Una naturaleza que en mi piso moría porque no nací para hacer sobrevivir a las plantas

Ver a los niños tirándose por el tobogán me hacía pensar en aquella niña bajita, rubia y gordita que deseaba que llegara la hora de la merienda para hacer una pequeña reunión con sus amigos en un banco con un bocadillo en la mano.

Me centré en escribir, en pintar, en maquillaje, cosas en las que puedes hacer borrón y cuenta nueva si no te gusta lo que has hecho. Qué bueno sería tener agua micelar para todos esos actos de los que luego nos arrepentimos.

Durante la recuperación, el tiempo libre se convierte muchas veces en un enemigo, porque intentamos evitar recaer, pero, cuanto más pensamos en recaer, más acabamos cayendo en la profunda

oscuridad de nuevo. El trastorno tiene un nivel de convicción que aumenta con la soledad y el silencio. Haz lo que puedas durante la recuperación para alejar los demonios y dar paso a cosas tan bonitas como la familia, los amigos, la pareja, tus mascotas. Aprende a estar contigo misma y dedícate tiempo para mejorar tus conductas. Se que suena a cliché, pero es así: déjate ayudar por el resto, pero enfócate de lleno en ti misma, por ti misma. Vuelve a conectar con tu yo interior, no centrado en tu yo exterior.

Dicen que ante un momento de debilidad en el que se puede originar un atracón, tienes un margen de unos minutos para evitarlo. Y ahí es fundamental tener una distracción que sirva como vía de escape para todos esos pensamientos impulsivos y de descontrol. Como bien dice mi madre, «Mente ocupada no piensa».

Cuando comiences a mejorar, volverás a disfrutar del arte de no hacer nada. Porque descansar cuerpo y mente es necesario, por mucho que pienses lo contrario. No te darás cuenta de la falta que te hace hasta que puedas hacer cosas tan cotidianas como ver una peli sin estar pendiente de pensamientos intrusivos.

No hace falta estar 24/7 esforzándose, basta con no autoexigirte lo imposible.

Hay veces que basta con respirar. Te darás cuenta de la llegada de la primavera, del olor a palomitas antes de ver una peli en el sofá, del olor de los restos de sal que quedan en tu pelo tras bañarte en la playa, de la lluvia, del desodorante que tanto te gusta de esa persona que te encanta, de las noches perfumadas con alcohol y tabaco. Todo eso que dejaste en segundo plano y que tienes la oportunidad de ponerlo de nuevo en modo retrato.

Has dejado que tu vida te pase por delante, así que ahora coge carrerilla y adelanta por la derecha si hace falta porque, una vez sales de aquí, arrancas con más caballos que nunca y con unas ganas de comerte el mundo como las que tenías de comerte la mesa entera de Navidad.

Luego viene el equilibrio, el ser y estar en paz, asumiendo el estrés y enfrentándote a ello, en vez de encontrar el control en algo externo a los problemas. Cuando se tiene un objetivo y deseas alcanzarlo, debes superar las adversidades y aprender de ellas hasta que, tras intentarlo una y otra vez, llegues, lo celebres y lo disfrutes.

La victoria ante un TCA no se puede celebrar, no se puede disfrutar. Porque te aíslas tanto, te haces tan pequeña que hasta cuando logras aquel objetivo que te marcaste, ni felicidad sientes. Porque ya solo quedan restos de la persona que eras y ya solo quedan miradas de compasión del resto. Y tú misma ahora te compadeces de esa persona que fuiste una vez y que no quieres volver a ser.

Ten objetivos, aunque sean tan comunes como tener una familia y dos perros, pero ten algo a lo que aferrarte cuando el trastorno te pida volver. Ten algo que no conseguirás si sigues por el camino de la enfermedad, algo que le dé valor a la recuperación. Ten aspiraciones, como saltar en paracaídas, viajar al Machu Picchu o tener una boda íntima.

Es cuando te quedas sin objetivos el momento en el que llega la desesperación y, en algunos casos, la depresión. Tienes objetivos, solo dales su lugar y no los olvides. Sigue trabajando en ellos para que, aunque no los consigas, sepas que hiciste todo lo posible. Céntrate en un fin sano, bonito, que te proporcione felicidad de la de verdad.

Aspira a ser una mejor versión para ti y para los demás, porque te echan de menos. A la persona que se reía por todo, la que bailaba sin vergüenza y no pillaba los chistes a la primera. Echan de menos a la persona con carcajada muda que inundaba la habitación con su presencia y que vestía para ella misma. La que gozaba de independencia y fuerza para valerse por sí misma. Extrañan a la persona de la que estaban orgullosos. Tú misma te echas de menos. Echas de menos tu esencia, la que barrió el trastorno de un suspiro tras hacerte tan pequeña como una mota de polvo.

Elige recuperar

todo aquello que te hace añorar

la persona que eras,

que puedes volver a encontrar

Reina tu vida

sin miedo a la rutina.

Que no te pueda el control.

Hazlo de corazón.

Recupera la sonrisa.

La de verdad, no de mentira.

Porque una foto se puede perder,

pero el recuerdo se ha de mantener.

Que vuelvan las ganas.

Arranca las sábanas.

Acurrúcate en amor.

Solos tú y yo.

Sigues ahí, solo hace falta un poco de claridad para verlo, tienes simplemente que enfocar, pero no en algo obsesivo ni en lo que dependas incondicionalmente. Ahí fuera está la paz, solo tienes que salir del huracán, aunque tenga que ser con tropiezos, aunque tengas que sacrificar el falso bienestar del trastorno.

La decisión correcta

Siempre he sido de hacer listas de pros y contras para tomar decisiones. Mi psicóloga me pidió que escribiera lo que para mí era lo positivo y negativo de un TCA.

▪

PROS	CONTRAS
Control	Mal humor
Un cuerpo imposible	Mareos
	No querer ir a viajes
	Falta de apetito sexual
	Faltas de respeto hacia ti misma
	No querer celebrar nada
	Decir no a todos los planes
	Tristeza
	Dependencia
	Tener frío
	No disfrutar de tus platos favoritos
	Falta de amor propio
	Rechazo al amor ajeno
	No vivir el presente ni contemplar un fut
	Descontrol
	No asumir la vida adulta
	Rechazo a vestir como te da la gana
	Aislarte sin disfrutar de la soledad
	No disfrutar de la compañía
	No tener ganas
	No tener ganas de vivir
	Impotencia

Por esto, y por mucho más, la recuperación fue la mejor decisión que pude tomar.

Muchas veces se pierde la esperanza de poder recuperarte, porque, en sí mismos, los trastornos de la conducta alimentaria no tienen cura.

Y eso supone vivir con la incertidumbre de si valdrá la pena o no.

La recuperación supone un largo proceso de autoconocimiento ligado a profesionales especializados que, muchas veces, son un privilegio económico. Estos te darán herramientas suficientes mientras el trastorno está presente, con la idea de que llegue un momento en el que ni las necesites.

Existen pastillas para combatir la ansiedad, antidepresivos e incluso antipsicóticos que pueden ayudar si se precisan, pero no hay un medicamento como tal para curar un TCA. Solo para sobrellevar algunos de sus síntomas.

Cuesta aspirar a algo cuando no sabes si llegarás. Duele el pensar o creer que quizá el resto de tu vida la pasarás acompañada por el trastorno, que simplemente tendrás que acostumbrarte a vivir con esa condición. Con esa voz que te persigue y te atormenta.

Te dicen que llega un punto en la recuperación en el que escuchas al trastorno, pero no le haces caso. Es verdad, porque empiezas a priorizar tu bienestar al de la enfermedad. Parece tranquilizar, pero sabes que, si has sido suficientemente débil como para caer y recaer, puede repetirse multitud de veces.

No crees que sea posible que desaparezca de tu vida, porque no hay profesional que te lo pueda confirmar. Siempre estará esa posibilidad, por muy pequeña que sea. Saber eso desde un principio te quita hasta las ganas de empezar. Es la sensación de «¿Para qué intentarlo si ya sé que lo más probable es que pierda?», es como ir a un examen sin haber estudiado. Bueno, mejor sacar un tres que un cero. Más fácil de recuperar, una mejor base de la que partir en la extraordinaria.

El cementerio está lleno de cobardes y nosotras no lo somos. Por eso decidimos luchar. Luchar nuestras propias batallas, por muy perdida que pueda estar la guerra.

Nunca sabremos si llegarás o no a una recuperación perfecta, donde no haya cabida a restricciones ni preocupaciones por tu cuerpo. Lo que sí sabemos es lo infelices que somos cuando le hacemos caso sin razonar al trastorno. Ciegas por un amor tóxico. Esa relación sí que es inviable. Sabemos lo que es estar sumergidas en pensamientos intrusivos y lo frágiles que nos volvemos con un humor que corta al rozar.

Llega un punto en el que estás tan mal psicológicamente que jurarías por la persona que más quieres que es imposible estar peor. Ha habido un antes del trastorno y por eso sabes que la vida puede ser mejor. Algo mejor que una vida tan reducida y reprimida por la restricción. A eso debes aferrarte, a la que eras y la que puedes volver a ser. Incluso puedes salir reforzada, siendo alguien mejor.

Juras que no puedes estar peor, pero al mismo tiempo piensas que todavía no estás suficientemente mal como para comenzar la recuperación. Sabes que existe algo mejor, ¿por qué no aspirar a eso, en vez de a un peso insostenible?

Existe una felicidad que no depende del peso y unas lágrimas que pueden ser de alegría. Existe el amor propio, el verse y quererse, el valorarse y darse. Darse motivos para despertar bien descansada, sin que se te nuble la mirada, con hambre y poder saciarte con un desayuno sin una culpa posterior.

Existe esa realidad, porque la has vivido anteriormente. Sabes que existe algo parecido a la recuperación, porque estuviste años olvidando un juego lleno de trampas y manipulación. Estuviste años valorándote y sin importarte un kilo más o un kilo menos; lo importante era creérselo.

Era la actitud de grandeza mientras estabas dispuesta a comerte el mundo y un menú del McDonald's si te apetecía. Y te apetecía y lo disfrutabas, mientras lo ingerías sin hacer una tesis mental sobre las hamburguesas.

No te puedo confirmar una cura de esta mierda, pero sí una mejora. Y cada mejora vale la pena si supone poder estar más cerca de una estabilidad mental que el trastorno no te dará jamás.

Paso a paso y con objetivos específicos, medibles, alcanzables, realistas y en los tiempos que consideres. Todo esto ayudará al propósito global de salir del infierno en el que estás. Para ser mejor, porque puedes ser mejor… y lo serás. A base de esfuerzo, ganas y alguna que otra cagada.

No habrá cura, pero hay esperanza. Hay muchas que lo han conseguido y, por eso mismo, es posible. Nadie nunca dijo que fuera fácil y, menos aún, cuando cada paso supone un mundo.

Confío en ti, confía en ti.

La belleza no se ve, se siente

Mírate bien en ese espejo al que le tienes tanto miedo. En ese espejo que te costó muchas veces tu seguridad y tu salud mental. Mírate bien y goza de tu cuerpo desnudo, como cuando te desvestiste enfrente de él, orgullosa de cómo y quién eras. Mírate y fíjate en las curvas que tu cadera crea y que tus pechos forman a la vuelta de la esquina. Es tan bonito el cuerpo de la mujer que para qué centrarse en lo feo que la sociedad ha impuesto. Qué pena que cueste más decir lo malo que lo bueno. Te pueden gustar más unas cosas que otras, pero nunca las cosas menos favoritas pueden condicionar tu seguridad y tu forma de verte.

Mírate bien. Mira tu cuerpo y no pares hasta ver lo bonito de cada una de sus partes. No te mires para fijarte en lo malo, admira el arte que crean tus lunares, las texturas de tu piel y las grietas de tus muslos. Sigue los caminos de tus estrías, porque todos llevan a Roma. Valora tu volumen, porque te hace grande en alma. Ocupas en la habitación más de lo que piensas, porque transmites tanto con tu mirada de orgullo que desborda por los recovecos. Ni ser gorda es un insulto ni estar delgada es un valor añadido y, sobre todo, ninguna de las dos cosas es razón para avergonzarse.

Eres bella como lo es la vida misma y estás aquí para admirarla y no para reprimirte.

¿Qué es la belleza y por qué la asociamos con la delgadez? La belleza supuestamente es subjetiva, pero con los cánones de belleza tan marcados en esta sociedad, es difícil opinar distinto que la mayoría; es difícil pensar distinto cuando, en todas las películas que vemos de pequeñas, las protagonistas son delgadas. Es difícil pensar distinto cuando la supuesta belleza está marcada por quien se sube

a las pasarelas y es en las pasarelas donde solo vemos cuerpos delgados.

Sin embargo, nos ha tocado ser parte de una generación que puso esto en el punto de mira. Ya se pueden ver desfiles de moda con diversos cuerpos, pero no llegó a verlos esa niña pequeña que aspiraba a ser modelo de Victoria´s Secret.

Asociamos el éxito con la delgadez, porque la mayoría de los ejemplos exitosos tienen cuerpos delgados y, sobre todo, cuando tu físico tiene tanta importancia en lo que te dedicas.

Dicen que la belleza es subjetiva, pero es difícil salir de una idea tan generalizada. Cuesta creer que antes la gordura significaba ser suficientemente rica como para poder comer en un país desarrollado donde sobra comida en los supermercados. Parece que perseguimos lo difícil.

La cuestión está en por qué eres tan dura y estricta contigo misma, cuando eres capaz de ver belleza en los kilos de los demás. Ves belleza en otros, pero no te permites verla en ti. Se le da valor a lo que es único y por eso no llegarás a ninguna parte queriendo parecerte a otra. ¿Por qué sigues persiguiendo otro cuerpo, si ya has vivido en tus propias carnes que lo que más llega a tu vida durante esa persecución es la tristeza?

No valen de nada las medallas si se enfocan en un objetivo tóxico. No es justo que te faltes al respeto y te hables de manera despreciable, porque no te dirigirías así a una amiga que estuviese pasando por lo mismo. No mereces menos que las personas que te rodean. No debes exigirte más de lo que tu cuerpo te puede ofrecer. Mereces más que una vida siendo esclava de un cuerpo

supuestamente perfecto, que te trae más cosas malas que buenas. Porque eras más feliz cuando la comida y tu apariencia no eran temas de conversación como para crear discusiones y dolores de cabeza.

¿Qué es la belleza, sino ser una persona segura de sí misma? Hay gente que te puede entrar por los ojos, pero es quien te entra por el alma quien te marca.

No es el cuerpo, es la persona que se hospeda en él.

Hay belleza en cada pequeña cosa. En un amanecer, en un ramo de flores, en unos ojos llenos de felicidad, en una carcajada real, en unas piernas que te permiten caminar hacia delante y saltar las adversidades, en un cuerpo que crea vida, en el cabello bañado por el mar, en el moreno del tiempo libre de verano, en un abrazo que se siente hogar, en una caricia tímida, en un beso en la frente.

Hay tanta belleza que admirar que para qué centrarse en aquello que no se puede cambiar. Encuentra tu belleza exterior e interior, y acepta los defectos para empoderarte alrededor de ellos. Obsesiónate con lo buena que estás con lencería nueva, con la felicidad al estrenar ropa o con la satisfacción de la libertad. Una libertad de la que te estás privando por unos pensamientos heredados de una sociedad sin remordimientos, tóxica y fría.

Ponte minifalda, enseña las piernas y sé la más chula de la discoteca. Baila como cuando no te ven mientras disfrutas de la música y la buena compañía. Termina la noche con sexo y fuegos fugaces, sola o acompañada. Vive como si todos los días fueran el último día de clase y todas las noches la fiesta de San Juan.

¿Por qué no?

¿Por qué se nos hace tan complicado el querernos y aceptarnos, con lo bonito que es la diversidad en cuerpos y energías?

Vivimos en un mundo tan superficial que priorizamos muchas veces nuestro físico a nuestra salud, llegando a extremos como los trastornos de la conducta alimentaria. No es culpa de nadie, es culpa de todos. Por juzgar a primera vista dándole un poder a la apariencia que no debería tener.

Bienvenidos al show

Has pensado tanto en este momento que parecía no llegar nunca. Te dijeron que sería a en punto. Ya son y cincuenta y nueve y ya estás lista para empezar. Llevas días preparándote para la actuación y hasta las manos te tiemblan de los nervios. El corazón parece bombear gasolina. Te has imaginado mil veces cómo sería el baile que tu cuerpo crearía en armonía tras hacer algo que era extraordinario. Al menos para ti.

Has pensado en todas las posibilidades existentes. Te has imaginado lo mejor por si solo te tuvieras que quedar con ese sueño, en caso de que suceda lo contrario y también has imaginado lo peor para que no te sorprenda si sucede de esa manera. Has vivido en tu cabeza todas las maneras posibles en las que podía acabar esta velada y no es por ser pesimista, pero en gran parte de ellas acababas ahogada en lágrimas y gritando en pena. En algunas te salía la sonrisa tímida, como cuando destruías la vajilla y hacías como que no habías roto un plato en tu vida. Nunca serviste para mentir, esa sonrisilla siempre era traicionera, siempre se quedaba en el intento de esconder los sentimientos de culpa, vergüenza y arrepentimiento.

Ya era el cuarto intento de la semana. En principio parecía simple… o todos actuaban como si lo fuera. Habían practicado tanto y lo hacían tan a menudo que conseguían que pareciera fácil. No lo es para quien tiene los tornillos oxidados y cortocircuitos que no dejan funcionar al sistema.

Alejaste la silla de la mesa para hacer hueco y sentarte aplastándote las manos con los muslos. Una sensación de miedo circulaba por tus venas, como si fuera la primera vez. Miraste al frente y unos ojos ya te juzgaban antes de empezar. Sentías mucha presión, exterior e

interior, te asustaba hasta respirar. No querías hacer ruido en aquella habitación callada. Solo se escuchaba el paso del tiempo al son del tictac y el extractor estaba encendido, a pesar de que no se notara hasta que fue apagado.

Se te dificultaba tragar, por lo que vertiste agua en un vaso y bebiste todo el contenido de su interior. Parecía como si hubiera algo que no dejaba fluir del todo la situación. Un nudo en la garganta.

Te entraba el olor por la nariz, un olor que añorabas y que al mismo tiempo te generaba angustia, por ser consciente de que podía ser el principio de la perdición, de los impulsos por el descontrol. Lo olías y ya te lo imaginabas.

Observaste todas las paredes de la habitación como si nunca hubieras estado allí presente. Como si lo que estuviera pasando encima de la mesa no tuviera que ver contigo.

Cogiste una servilleta y te la colocaste sobre las piernas, con el único objetivo de mover algo más de tu cuerpo, aparte del cuello, que ladeaba de lado a lado buscando una salida. La servilleta era suave y estaba planchada. Estaba planchada con mimo y con el cansancio de una mujer que era tan perfeccionista como la chica que se colocó la servilleta sobre las piernas.

A tu derecha el arma, a la izquierda el látigo y, en medio de las trincheras, un escudo que esta vez no te protegería. Escuchaste unos pasos acercándose por tu espalda y olisqueaste un manjar que te rodeaba antes de verlo siquiera.

Tragaste saliva. No querías, pero te intentabas convencer de que no podías, porque sabes que los pecados no se curan confesándose. En este juego no servía de nada pedir permiso, porque sabías que tampoco valía pedir perdón. Allí estaban frente a mí los siete pecados capitales: la soberbia, la avaricia, la lujuria, la ira, la gula, la envidia y la pereza.

Todos formando un plato sin orden ni armonía, creado por todos los miedos que no te dejaban descansar por las noches y que por el día se disfrazaban de amigos de toda la vida.

Pero llegó el momento de hacerse con las de ganar y dar el primer paso de muchos bocados. Esta vez no perdería Eva al comerse la manzana, sino Adán por no intentarlo. En este juego gana el que tiene los cojones para arriesgarse y mandar a la mierda todas las creencias grabadas a fuego en su cabeza.

Comer puede parecer algo sencillo, porque realmente lo es para una persona que no padece ninguna enfermedad. Pero es todo un mundo para las que asociamos esa simple acción con una guerra en la que empiezas con desventaja, por todos los pensamientos intrusivos que te rodean llamados ansiedad.

Comer es algo que tenemos que volver a hacer después de mucho tiempo viéndolo como algo excepcional y extraordinario. Hay una pérdida de práctica bestial que tenemos que recuperar y eso significa hacerse de piedra frente a un plato que te genera terremotos en el alma. Te genera tristeza hasta llorar e impotencia hasta gritar. Donde tú ves en un plato un grano de arena, nosotras vemos una montaña.

Recorrer una montaña no es un proceso ni rápido ni fácil. Cansa,

quizá no físicamente, pero sí mentalmente, así que arrópate en paciencia. Llegará un día en el que veas un menú con hambre y con ganas, como para no pensar en la calidad nutricional de las opciones. Simplemente escogerás lo que más te guste y lo disfrutarás con los tuyos. Alcanzarás así la fase final de la recuperación, donde no existen voces, restricciones o compensaciones.

Aprender a comer

¿Qué significa la comida y por qué es todo un mundo para las personas que sufrimos un trastorno de la conducta alimentaria?

La comida es descrita por muchos como un placer, por las sensaciones que genera, no solo físicamente, sino también a nivel mental. Todo está conectado. La comida en un principio es necesaria únicamente para nutrirnos y sobrevivir, pero el ser humano lo ha convertido en algo con mucha más importancia.

Nacemos buscando el pecho de nuestra madre y vamos creciendo hasta poder ingerir cualquier alimento. La comida es capaz de trasladarte a momentos y personas. Porque la lasaña siempre me recordará a mi abuela y los espaguetis a la carbonara a mi madre; incluso si me concentro, puedo llegar a recordar el olor que se desprendía por toda la casa y que reconocía nada más cruzar el portal tras salir del colegio.

La comida son lugares, por los viajes que has realizado, en los que has disfrutado de una gastronomía distinta a la tuya. No hace falta ni salir del país para ver que cada región tiene sus costumbres. La comida significa reuniones sociales, porque nunca falta la tapa junto a la cerveza o la tarta en un cumpleaños. Algo así como la celebración de un reencuentro, de una despedida o de una nueva etapa.

La comida son personas, culturas, experiencias, lugares y momentos. Para una persona que sufre un TCA, muchas veces es causa de pánico. No es que rechacemos personas, culturas,

experiencias o lugares; rechazamos la comida que las envuelve y la manchan hasta querer evitarlas. Someternos a esas situaciones hace que nuestro nivel de ansiedad aumente.

Por eso no vas a curar a nadie que sufra de este trastorno llevándola a un bufé libre. La cantidad de estímulos y pensamientos que llegan a nuestro cerebro son tantos que hasta el mismo olor del establecimiento puede ser causa de una implosión o de un atracón. Y esa no es la solución. Un atracón no es alimentarse de manera adecuada, ni tampoco significa que una persona que padece anorexia esté curada, aunque muchos piensen lo contrario. Eso es porque reducen todo el problema a comer.

La recuperación es un proceso que requiere de paciencia. Sabemos que desde fuera queréis que comamos directamente una hamburguesa, pero eso solo va a hacer que aumente el problema nada más empezar la recuperación. Una vez que esas personas deciden querer recuperarse, debes jugar muchas veces según sus normas.

Gracias a la ayuda nutricional, psicológica y/o psiquiátrica, poco a poco el fondo del plato se irá cubriendo más y lo hará esa persona sin ser presionada, créeme. Al igual que la incorporación de nuevos alimentos, que en un inicio eran impensables, pasará, pero poco a poco y muy paulatinamente.

Da miedo enfrentarse a un plato nada más empezar la recuperación, por lo que hay que ir silenciando los lobos un poquito cada día, y la comida es fundamental para callarlos. Atreverse un día con un alimento no significa que el miedo esté superado, pero sí significa un pequeño paso de muchos que quedan por venir.

Tenemos que aprender a comer y aprender a saber estar después de haber comido. Necesitamos de mucho tiempo y ayuda para encontrar en la comida ese placer del que muchos hablan, porque para nosotras es una lucha constante el comer o no comer, el vomitar o no vomitar.

Te recomiendo pensar en todos los momentos bonitos de tu pasado. Estoy segura de que, en muchos de ellos, la comida está involucrada y que fue el hilo conductor de muchas risas y conversaciones. Porque la comida en nuestra sociedad también es un medio de comunicación.

Acompañar cuando la compañía no es bienvenida

No es fácil vivir la enfermedad en primera persona, ni tampoco acompañar a quien la padece. Tiene mucho mérito quedarse al lado de una persona que prioriza la soledad segura ante una vida social llena de incertidumbres en relación con la comida.

Son de valorar aquellas personas que intentan entender una enfermedad que no sabe explicar ni la persona que la sufre.

Muchos jamás llegarán a acercarse a comprender cómo funciona nuestra mente y por qué acabamos en las tinieblas, ciegas, sin reconocer siquiera siluetas. Es una buena pregunta, pero no te la sé contestar. Mi padre fue el primero en confesarme que, después de tanto tiempo y de que le tocara tan de cerca, no lo entendía. Cómo alguien tan inteligente podía acabar así, prefiriendo vivir en infrapeso que vivir feliz.

No es fácil quedarse cuando solo te dan razones para irte y la situación va más allá de la paciencia. Es empatía y cariño. Cariño del que no se desvanece con malas palabras o malas caras. Tampoco depende del tiempo que lleve en tu vida esa persona. El hueco en tu vida todos se lo tienen que ganar y no depende del reloj, depende de todo lo que demuestres sin importar el tiempo. Para mantener ese hueco en tu corazón, que ahora es piedra, lo tienen que valorar tanto como para no pensar en rendirse y perderlo.

También soy partidaria de las personas que se marchan, no les

guardaría rencor. Hay gente que, si se ve arrastrada, es mejor que no estén presentes, por su propio bien. Lo entiendo, lo respeto. Una amistad o una relación tampoco se basa en aguantar. Aguantar sin saber si hay un final para una situación tan trágica.

Las personas que lo vivimos desde dentro también sentimos y empatizamos, aunque sea tras los enfados, con los que están a la espera de que tu cabeza haga clic. Sabemos que es complicado encontrar las palabras, sabemos las que van con maldad y las que van con meteduras de pata llenas de buenas intenciones.

Sentimos culpa cuando hay ira en palabras de amor. Porque vemos la impotencia con las que son escupidas.

Te arrepientes de haber gritado, enfadado e incluso llorado ante unos comportamientos que no fueron necesariamente ofensivos. Dependiendo del momento, del tono y del hambre, reaccionarás sin miedo a la muerte, sin miedo al futuro. Ya no te asustan los pasos de tus padres tras dar un portazo… porque simplemente te da igual.

No hay palabras correctas, solo existe una persona enferma, que las está escuchando y que reaccionará en base a su enfermedad. Sin embargo, hay frases que se pueden perdonar, pero no olvidar. Porque no hay nada peor que palabras de decepción por parte de quienes más quieres.

Nunca me olvidaré de esa afirmación.

«Sí, me decepcionas».

Nos callamos muchas cosas, porque hay personas que, aun sabiendo de tu problema, hablan de cuerpos ajenos como si no importara, al no estar hablando del tuyo. Todo y nada influye en el humor de una persona con TCA y los comentarios sobre la comida y el físico son muchas veces el detonante de una guerra, ya sea a gritos o en silencio, porque hay batallas que no vale la pena luchar. Dependiendo de quién, cómo y cuándo lo diga. Hay personas que ya sabemos que tienen interiorizados unos valores que dejan mucho que desear.

Somos conscientes de la sociedad en la que vivimos, donde se aceptan y pasan por normales muchos comentarios que, en el fondo, son inapropiados. Se refugian en opiniones, cuando en realidad son faltas de respeto.

Hay gente que sí merece toques de atención. No debes opinar de cosas como lo que está comiendo o deja de comer la de la mesa de al lado y mucho menos llegar a burlarte. La persona de la mesa de al lado puede estar pasando por tantas cosas que tú no sabes que da vergüenza especular de algo tan grande de personas que se pueden estar sintiendo muy pequeñas. Levanta la cabeza y defiende a quienes pueden estar pasando lo que tú, incluyendo cualquier tipo de TCA con cualquier tipo de cuerpo.

Para estar al lado de una persona con un trastorno alimenticio hay que ir muchas veces con pies de plomo. Es importante crear un espacio seguro donde no sentirse juzgada al comer, al hablar o al mero hecho de existir.

He llegado a recibir miradas de arriba abajo, que se sienten como un escáner para saber si padezco o no de anorexia por mi físico, al

igual que me he sentido observada al comer en una mesa por miradas de sorpresa.

Puede que sean sensaciones creadas por una inseguridad bestial, pero el caso es que te hacen sentir una mierda. La primera que tiene que normalizarlo eres tú, lo conseguirás a medida que vuelva a entrar en tu rutina el nutrirte, pero siempre será más fácil sin presión exterior.

Rodéate de personas que te generen sensación de normalidad, lo cual se convertirá en seguridad. Lo más importante es no mencionar la comida y tampoco el físico. Desde el comentario más directo al más discreto, porque no me interesa si no has comido en todo el día y, mucho menos, cuando estoy en plena recuperación. Ahí entrarán en juego la envidia y la competitividad.

Es mejor no sacar el trastorno en la conversación, si no es esa persona quien habla primero del tema. No suele gustar que inesperadamente el TCA sea el foco de la conversación o que esta se convierta en una entrevista. Lo más probable es recibir contestaciones cortantes y a la defensiva.

Sé una buena influencia, pero no tengas complejo de héroe. Aquí nadie va a salvar a nadie, si nadie quiere ser salvado. Eso es clave.

Si una persona que padece de problemas con la comida te habla abiertamente del tema, deja que se comunique y se abra. Probablemente no quiera un consejo, querrá desahogarse y sentirse escuchada. Dar voz a todos esos sentimientos que tenía encerrados en un cajón llamado miedo.

Valora mucho si tiene confianza en ti, porque no la tiene con cualquiera como para ser ella al 100%, con trastorno incluido. Valora que coma frente a ti o que coja el coche para quedar contigo, en vez de ir caminando. Valora las risas tras contar sus desgracias. Valora que dé pasos hacia delante y que lo haga a tu lado, porque nosotras valoraremos a su vez el hecho de tener a alguien acompañándonos, aun cuando verbalizamos que preferimos la soledad. El espacio y la soledad es algo de a veces, no de siempre.

Reconócele que está mejorando sin la necesidad de mencionar su cambio físico, si es que lo hay. Valora el que esté avanzando y que te deje ser parte de la recuperación, porque no todo el mundo vale para ocupar ese puesto.

El tiempo no lo cura todo

Hay quienes dicen que el tiempo lo cura todo. Sin embargo, cuando se trata de un trastorno, el tiempo también se convierte en enemigo, al ser este el que te permite reforzar conductas que a medida que pasan los meses se van grabando más a fuego.

Recuerdo a la perfección el «Todavía estás a tiempo, porque tienes lo que hay que tener». Porque cuando me ordenaron dibujar lo primero que se me ocurriese, con boli en mano, puse en papel flores y mariposas representando perfeccionismo, pero también muchas ganas de vivir, aunque fuera muy en el fondo.

Estás a tiempo porque el tiempo es algo que nos sobra muchas veces, aunque pensemos que 24 horas al día no son suficientes, pero no para disfrutar, sino para llevar a cabo nuestras obligaciones como trabajar o estudiar. Rebosas tiempo, aunque por dentro pienses «Ojalá esto se acabe pronto», no sabes si te refieres al trastorno o a algo más. Pero confía en que, en la recuperación, cada minuto vale oro. El trastorno llega incluso a distorsionar la manera en la que percibes el tiempo. Lo ves como algo que debe pasar rápido y sin que te des cuenta, porque, según tú, es el único que te hace compañía en una habitación donde solo queda el tiempo corriendo, caminando, parado.

La recuperación puede parecer pausar tu vida porque requiere de concentración, esfuerzo y energía que al principio no tienes; no te queda tras todo lo que has vivido hundida. Hay algo que siempre debes recordarte: nada vale más que tu salud mental, nada es más importante que tu bienestar. Sin esa base, toda tu vida será en vano.

Entiendo también que, en algunos casos, uno no puede priorizarse por los motivos que sea y ojalá todo el mundo pudiera echar el freno de mano de vez en cuando. Darle al botón de pausa de cara al exterior para trabajar en el interior.

Darse un descanso es válido, porque no parar hace que te estanques en un problema que no va a solucionarse por sí solo. Aunque creas que puedes cambiar cuando quieras, no es cierto: mañana no te vas a levantar y pensar de otra manera. No has llegado a esa situación porque tú quieras, sino porque estás enferma. En el caso de los trastornos de la conducta alimenticia, la cura es el tiempo y el autoconocimiento. Y el tiempo que no estés mejorando solo vas a estar empeorando, eso tenlo claro. No puedes dar la vuelta automáticamente cuando prefieres ir por poblado a 120 kilómetros por hora, siendo consciente de que los frenos no te funcionan.

Está bien si puedes seguir con tus responsabilidades y también es válido si tienes que dejarlo todo atrás temporalmente. No se te pierde nada en una vida vacía.

Te despiertas de otra manera cuando no lo haces en la habitación en la que se torció todo, o cuando el baño desprende distinta luz. El parqué fue sustituido por el mármol, que se siente frío como el césped con rocío.

Aunque dejara mi vida atrás, mi vida necesitaba acción, necesitaba estar ocupada para no sentir los nervios que se alojaban en mi vientre. Mientras pensaba que retrocedía a una vida anterior, me preguntaba qué pasaría con mi vida futura, cercana o lejana. Pestañeaba en la incertidumbre de no saber cuándo iba a poder estar bien como para gozar de libertad e independencia. Cuando el trastorno se fabrica, no ponen en la tapa su fecha de caducidad y vives siempre pensando en cuándo se acabará ese punto medio

entre el bien y el mal. Cuándo tus padres volverán a confiar en ti, cuándo los profesionales te verán preparada para asumir la responsabilidad de ser adulta, cuándo vas a poder ir a comer a un restaurante, cuándo vas a poder viajar o disfrutar de la tarta de cumpleaños… cuando parte de ellos los has pasado sufriendo. Son un montón de preguntas que solo el tiempo resolverá.

Es un trabajo en equipo entre el tiempo y tú. Porque depende de ti ese cambio de mentalidad, aunque hagas clic de manera inconsciente. Hazte amiga del tiempo que te hizo los días cansados y las noches eternas. Cuida el tiempo y valóralo, porque este te lo devolverá con momentos de paz y no de tormenta.

Es el tiempo el que calma el huracán, el que te permite crecer, el que hace florecer las plantas en primavera, atardeceres, amaneceres y siestas que te reconfortan. Te da la vida y te dará también la clave de la cura, pero solo con tu ayuda.

No malgastes el tiempo en el trastorno, inviértelo en la salud.

Doce uvas y enero es nuestro.

Tu cumple en febrero

y en san Valentín se llena el florero.

En marzo la primavera llega,

pero sigo necesitando tus sudaderas.

Abril son segundos y mayo…

no sé qué tienes, pero te amo.

Junio y sus atardeceres

con las islas Cíes

y tú de compañía.

Julio son viajes y alcohol.

Agosto se esfuma

antes de que las velas se consuman.

Y septiembre se une a la fiesta

mientras celebramos el As

a base de siestas.

Despedidas

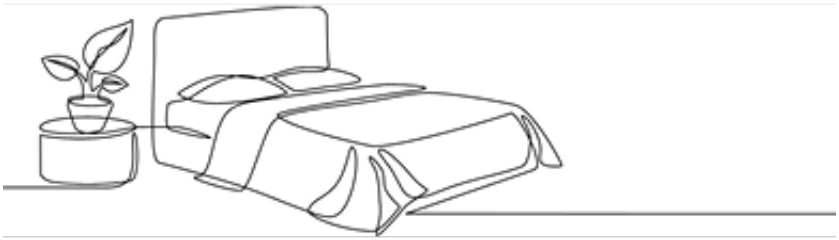
que son reencuentros en octubre.

Y noviembre

lo pasamos entero

dando besos al teléfono.

Diciembre y sus doce uvas en las que siempre deseo otros 365 días contigo.



La noche te arropa en lágrimas

La noche puede ser una compañera fiel cuando el insomnio te corroe, pero le acabas cogiendo manía cuando no te deja dormir. La noche tiene algo mágico en su silencio, en su ambiente resacoso y en su olor de madrugada, a rocío recién nacido.

La noche, cuando la vives despierta, te demuestra que algo no va bien. Es otra alarma de tu cuerpo, que te advierte de que todavía no gozas de salud mental como para disfrutar de la normalidad. Es insostenible tanta actividad para tan poco descanso. Mi cabeza no se rinde y sigue sin querer calmarse, porque tiene demasiada falsa energía que necesita gastar.

Estás nerviosa, activa y enérgica, aun cuando duermes mal y a rastras.

Tienes siempre tantas cosas que hacer y te gusta estar tan ocupada, que incluso por la noche tu cerebro sigue funcionando y no te da permiso para apagarte. No te deja descansar, dormir, recuperar energía de la que disfrutas. Y al volver a comer, has descubierto que el simple hecho de nutrirte te permite estar presente, te permite hacer esfuerzos y que te acompañe el buen humor durante el día.

Me frustraba estar sanando por una parte y privarme de un sueño que desencadenaría en todo aquello de lo que hui recuperándome del TCA. Cansancio, debilidad y mala hostia entre otras.

Recuerdo que, en la decadencia del trastorno, la noche era el peor momento del día. Vivía queriendo obsesivamente que llegase la mañana siguiente. Cuanto más lo deseas, más se te escapa esa posibilidad. Las horas pasan lentas y los pensamientos se perciben nublados.

La noche conserva la magia del silencio. Y el silencio deja de ser mágico cuando es opacado por pensamientos maléficos. El silencio te hace escuchar el hambre y sus consecuencias con más atención. Además, es cuando más débil eres ante la adversidad, porque la noche se puede torcer en cuestión de segundos. El silencio te come la cabeza cuando llevas sin comer un tiempo vergonzoso como para poder asumirlo.

Podría haber sido tiempo invertido en horas de sueño, pero el ruido de tu cabeza no te permite dormir, aun cuando te caes del cansancio. Lo único que te queda es la compañía del espejo distorsionado por unos ojos que no te dejan ver que estás bien, que no necesitas ni más ni menos.

Te miras de perfil, de frente, de reojo por si te sigue observando de arriba abajo el terror de que se te note un gramo, porque eso sí que no te dejaría pegar ojo. Crees que la realidad se te puede escapar en los sueños. Llegas a la conclusión de que ojalá toda esta situación hubiera sido eso, un sueño. Del que poder despertar enfermedades atrás y volver a ser capaz de hacer todo lo que ahora tu cabeza rechaza, por miedo a perder en una carrera que has comenzado derrotada.

El insomnio te persigue por la noche y el sueño por el día. Tienes las horas trastornadas y sufres de impotencia por no poder dormir, por no ser capaz de cerrar los ojos y gozar de paz y tranquilidad. Como cuando me quedaba dormida en el coche y, al notar la curva

de antes de llegar a casa, me despertaba… pero cerraba los ojos para que mi padre me cogiera en brazos y me llevara directa a la cama.

Ya nadie te recoge, te quedas sola esperando a que alguien note que sigues en el coche, fingiendo dormir, evitando todo lo que hay en el exterior.

Por las noches, las horas quieres que pasen rápido, a la velocidad de la luz si fuera posible. Por una parte, el tiempo era como un plan de huida: huir a un momento de esta vida en la que mi situación no fuera la que es. Cuanto más rápido pasasen las horas, menos sufrías la decadencia de la enfermedad. Querías dormir, no para descansar, sino porque necesitabas de forma obsesiva pesar menos al día siguiente, esa era mi motivación principal para que pasaran los días. Mucho mejor si eran durmiendo, para así no tener que esforzarme por vivir o no comer.

No quería ingerir nada a partir de una hora determinada por si repercutía en miligramos en la báscula. Era una norma impuesta y sufrida por mí, la cual creía que tenía sentido. Al igual que la falacia de la fruta o los hidratos por la noche. Es mentira, es un bulo creado por una sociedad que tiene mucha imaginación. Jamás alimentarte será algo que debas evitar y, mucho menos, si sientes hambre.

Por la noche se me venía el mundo encima, porque ya mi mundo no se sostenía. Ya no tenía motivaciones más allá de la enfermedad. Vivía tan triste mi día a día que parecía que me habían roto el corazón en mil pedazos. Quería que pasara el tiempo, esperando a que acabasen el sufrimiento, los llantos, el malestar, el vacío de las horas. No sabía por qué tenía tanta ansiedad por las noches, pero ahora entiendo que era fruto de una obsesión por seguir con una

vida normal, porque era lo que se esperaba de mí, pero ¿cómo iba a ser mi vida normal si la conducía una cabeza irracional?

Pasé muchas horas acompañada por el humo de un cigarrillo y por la oscuridad del cielo. Horas viéndome en un espejo que me dejó de hablar o de felicitar. No entendía lo que esperaba de mí, cuando ya no podía darle nada más. Era frustrante, ya no me satisfacía un gramo arriba o un kilo abajo. Comenzó así el inicio de una depresión manchada por la desesperanza.

Todo perdió el sentido, lo único que antes me hacía feliz ahora me empezaba a dar igual. Es peligroso que nada tenga importancia. No tenía motivos para vivir, ¿para qué hacerlo? Ahí te das cuenta de que este proyecto ya no tiene futuro. No puede darse algo que no debe ser. De repente, conectaba con la niña que era tiempo atrás y le pedía perdón por haberle hecho pasar por todo esto. Le digo que no es culpa suya, que no podía hacer nada. Que solo pudo quedar de espectadora en un pasado que recordaba como feliz, pero que igual no lo era tanto.

Te das cuenta cuando estás dentro del todo que, quizás, es mejor salir del huracán, así que debes aprovechar ese momento de lucidez para cambiar. Para pedir ayuda. Para nutrirte. Para sanar todo aquello que llevas dentro y que precisa salir, porque ya no te deja respirar.

Querer recuperarse es otro proceso que poco tiene que ver con recuperarse en sí. Al principio son pequeños los momentos en los que crees que salir de ahí es una posibilidad y que está en tus manos llevar a cabo el cambio que tu vida y tu persona necesitan. Son cortos esos momentos, porque el trastorno te vuelve a arrastrar cuando te despiertas al día siguiente con la guardia baja. Pero poco a poco, esas ideas se van manteniendo más en el tiempo, como para

querer darle esquina a algo tóxico que ya lleva demasiado en tu vida.

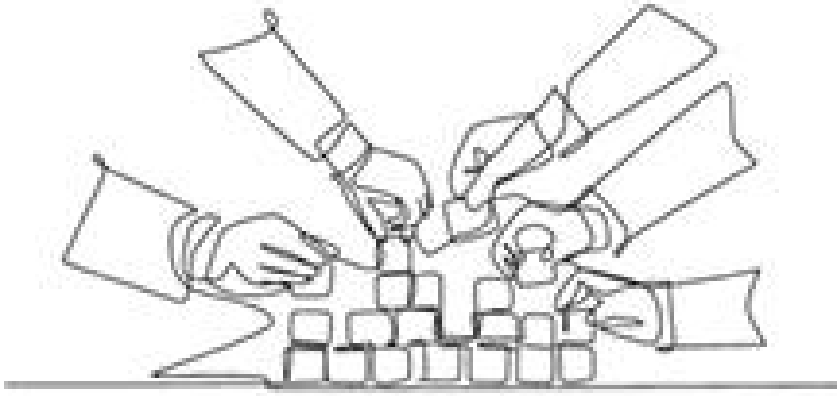
No es lo mismo querer recuperarse que iniciar el proceso de recuperación, pero es un inicio y un paso muy positivo hacia la salud que ya deseas alcanzar.

Te das cuenta de que no vale la pena el hambre.

No tienen importancia los kilos.

No quieres que te condicione la vida.

Porque hay vida después del trastorno, al igual que hay día después de la noche y hay postre, si te apetece, después del plato principal.



Lo que hay detrás de un TCA

Tu principal problema puede ser el TCA, pero esto suele desembocar en diversidad de patologías. Las más comunes suelen ser la ansiedad y la depresión.

Si profundizamos en la ansiedad, muchas veces está provocada por el miedo a un futuro lleno de incertidumbres. Para no pillarnos estas hipotéticas situaciones en baja guardia, nuestra cabeza suele imaginar el peor de los escenarios. Cantidad de personas están preocupadas, la mayoría de las veces por cosas que probablemente nunca llegarán a ser una realidad.

Nuestro miedo normalmente va de la mano de no ver un final claro a la enfermedad. Las personas que padecen anorexia suelen ser organizadoras, perfeccionistas y obsesivas, por lo que buscan constantemente el control. Hasta en el paso del tiempo. No hay fecha de caducidad y eso no nos permite planificar a largo plazo, porque mientras se sufre un TCA, el futuro es hasta cierto punto incierto.

Nos urge saber el cómo, el cuándo y el porqué. Al no descifrar estas incógnitas, nos mantenemos en tensión constante sin permitirnos fluir y dejarnos llevar por los días. No es que no queramos, es que necesitamos seguir un plan con sus respectivas normas e instrucciones.

Pensamos que cada problema debe tener una solución y que dicha solución está única y exclusivamente en nuestras manos. Cuando el desenlace de la problemática es más complejo de lo que podemos

especular, entramos en pánico porque la situación no está bajo control.

No sabemos vivir el presente, porque la ansiedad no nos regala tal placer. Nuestro objetivo constante es que llegue el día de mañana sin saber muy bien por qué. La falta de alimento produce hiperactividad en un inicio y nos hace olvidar hasta la necesidad de dormir o descansar. No sabemos vivir, porque el TCA nos arrebata la posibilidad de disfrutar.

No se sabe cuándo acaba esta mierda: la media es de dos a tres años, una vez comienzas el proceso de recuperación. No te agobies si ves que pasa el tiempo y la salud no llama a tu puerta inmediatamente.

Al no poder crear planes en una hipotética vida sana, nos refugiamos en las dinámicas que ya conocemos: el TCA, porque al pensar que lo controlas, crees que jamás te cogerá de imprevisto. Por eso, debemos comenzar con objetivos pequeños y a corto plazo, porque los de un futuro lejano pueden llegar a abrumar.

La ansiedad es descrita muchas veces como una presión, un hormigueo o una falta de aire. Aunque quizás creas que será la causa de tu muerte, te prometo que no lo será. Simplemente debemos aprender a sobrellevarla hasta que la tormenta se calme. No podemos hacer desaparecer nuestros pensamientos más intrusivos, pero sí podemos dominarlos y darles la importancia que se merecen.

Como herramienta, te propongo que, cuando te ataque un pensamiento tóxico, lo sepas parar y anotar en un papel. Volverás a ese pensamiento más tarde. Mientras tanto, distráete e intenta

evadir esa parte de ti. Determina cuándo volverás al pensamiento y, cuando lo hagas, racionalízalo. Tras ese tiempo de desconexión, haz pedacitos esa idea y ya podrás analizarla desde una perspectiva más fría, al no estar dicho pensamiento recién salido del horno.

Tras un periodo de hiperactividad, puede llegar una etapa de tristeza: la habitación se llena de este sentimiento y te sientes extrañamente cómoda.

Se manifiesta entonces la depresión. Inevitable en los casos más duraderos, aquellos en los que dejas de verle el sentido a la vida, si esta se reduce al TCA. Lo que haces deja de tener valor y ya no te llena y satisface como antes.

La tristeza te acompaña hasta llegar a abandonarte a ti misma. Te deja de importar tu imagen, tu peso, el ejercicio y la comida. Esto puede derivar en episodios de atracones, porque crees que es una manera de rebelarte hacia la anorexia, si es este el trastorno que padeces. La emoción se junta con el hambre y entonces llega el descontrol.

Estar triste es un sentimiento normal y habitual hoy en día, pero empieza a ser un problema serio cuando no consigues sentir nada más. La medicación puede soportarte emocionalmente, pero no cuando la base está destrozada.

Debido a tu alto nivel de sensibilidad, constantemente tu cabeza recurre a la decepción que crees provocar en los demás en un momento donde no consigues dar más de ti, aun cuando parece que no estés haciendo nada. Porque te has quedado sin ganas, sin objetivos, sin motivaciones que te mantengan al pie de cañón.

Tu esencia vuela al extranjero y solo queda un cuerpo débil y sensible, al que ya no le importa nada ni nadie. Pasas de estar triste a ser inerte y es duro ser consciente de que no hay nada que te remueva por dentro. La ansiedad ya no te hace especular sobre un futuro catastrófico, porque ya no crees en un futuro. Llega con la depresión la desesperanza, porque crees que lo has intentado todo y que ningún medio te ha servido para lograr un fin.

Estás triste, cansada, desesperada, hasta los cojones y te preguntas por qué parece tan fácil la teoría y luego la práctica se complica tanto. Te puedes convencer de querer comer, pero te trastoca el tener que hacer del pensamiento una realidad.

Usas más que nunca tu relación con la comida y tu cuerpo para evadirte de una realidad que no es como habías idealizado. Crees que lo que quieres es alcanzar la delgadez, cuando en verdad solo deseas la sensación de control y obsesión, porque en cierto modo te llena el estar vacía.

No ataques la comida, ataca aquello que te ha hecho obsesionarte con ella. La tristeza se irá, la ansiedad también. Nada es para siempre y mucho menos esas sensaciones tan miserables.

La recaída de la recaída

Es 6 de agosto, mi cumpleaños, y he soplado las velas en un trozo de sandía a un pestañeo de llorar. Debería estar feliz por tener la oportunidad de crecer, de evolucionar. Pero no me siento así. Todo lo contrario. Sentimientos color otoño tiñen mi rostro, al estar convencida de que ha sido un año perdido y que se viene otro por perder.

Me siento paralizada y estancada en una etapa de mierda que me persigue y que no se va. Han vuelto los sentimientos de culpa y la versión más pesimista de mí misma. Han vuelto los llantos, que, aunque me ayudan a liberar emociones, son emociones tan feas que no tendrían ni que tener cabida en una vida que desde fuera parece bonita. En redes sociales parece la vida que toda persona querría tener. Pero no hay nada más falso que una sonrisa en mi rostro hoy en día.

Me dijeron que no iba a ser fácil, aunque por dentro todos esperaban que fuera algo rápido, que la enfermedad fuera algo efímero en una vida que se me está haciendo muy larga, a pesar de tener nada más que 21 años recién cumplidos.

Escribo esto en un momento de desesperación, porque esos momentos son reales. Existen y son igual de válidos que aquellos de motivación hacia el estar bien y el querer huir de una enfermedad que te lo arrebata todo. Escribo esto sabiendo que se viene la que puede ser la primera recaída de esta segunda recuperación. Era una posibilidad. Nunca me negué a ella. Puede que ese haya sido mi error: mantener una actitud y un pensamiento negativo ante un proceso que cada día se fue haciendo más duro. No físicamente, sino mentalmente. Los días se vuelven a hacer eternos, las sonrisas

más tímidas y la autoestima más baja.

Las 24 horas vuelven a estar ocupadas por un sentimiento de ahogo. Eso que se había vuelto puntual vuelve a ser permanente. Porque no sabes hacia dónde huir cuando todos los caminos están iluminados por farolas fundidas.

Me mantenía cuerda una rutina a la que era fiel. He intentado salir y romper con mis hábitos, pero ha resultado ser un fracaso. Un juego en el que aprendes a base de prueba y error (supongo). No sé si esto significa volver a empezar. No sé si recaer mancha todo aquello que parecía bonito en un principio, un principio que fue lineal hasta que ya no lo fue.

Me siento una mierda.

Ha vuelto el sentimiento de culpa hacia cada acción y reacción, sin llevar las riendas de mis emociones, porque pesa más el subconsciente acostumbrado al sentimiento de malestar. Porque ha vuelto el malestar. No sé cuándo se va a ir, pero me vuelvo a arrodillar ante él como si no existiera otra salida, otra opción. Mejor malo conocido que bueno por conocer. Y el estar mal es algo que conozco demasiado bien. He encontrado comodidad en lo previsible, sin querer arriesgarme de nuevo a intentar salir de ahí. Porque no es fácil y desde dentro hay veces en que no es una opción.

Hoy cumplo 21 años y no quiero soplar las velas, porque el tiempo no ha avanzado para mí. Todos los pasos hacia delante ahora los veo en vano y me he vuelto a hacer pequeña, pudiendo ser parte de la tarta que no me voy a comer. No quiero tarta, no quiero celebraciones, no quiero que me canten, porque podría romper a

llorar. Podría entrar en cólera al sentir como algo imposible no poder valorar el paso del tiempo, que se me está haciendo cuesta arriba.

Solo quiero entrar en mi habitación y llorar hasta deshidratar las ganas de no querer más. Porque entre llantos solo puedo repetir eso: no quiero más. Se me hace imposible poder con más en un momento donde soy capaz de ahogarme en una lágrima de cocodrilo.

Me han dicho que es normal, que puede pasar, pero cuando has estado a punto de rozar la felicidad, la caída es más dura, cuesta levantarse y volverlo a intentar. Los profesionales se lo pueden llegar a esperar y lo aceptan, porque lo han vivido más de una vez en otras pacientes, pero ¿está mi familia preparada para volver a empezar? ¿Preparada para otra hostia que, aunque les dé de rebote, les llega? No lo sé, no me quiero enfrentar a ello todavía.

No quiero pensar en los demás en un momento en el que debo ser egoísta y luchar por lo que necesito y no por lo que otros quieren o creen que quiero. Me han tachado de egoísta por no querer enfrentarme a situaciones a las que sabía que no estaba preparada. Pero no lo hice por mí, sino por los demás. Aparté los miedos a un lado porque tenía que hacer lo que se esperaba de mí. Cuando llegó la hora de la verdad, me reventaron en toda la cara en forma de recaída. Me obligaron a seguir con los destrozos de un miedo disfrazado como valentía a ojos de los demás.

No era valentía, era presión. Porque no puede ir más rápido la acción que la mentalidad con la que vas a actuar. Mente y cuerpo deben funcionar en armonía. Cuando van a distinta velocidad y el embrague se sube antes de tiempo, el coche se cala y debes volver a arrancar con una actitud de culpa y decepción. No le tienes miedo a

tu propia decepción, sino a la que otros pueden sentir hacia ti.

Vuelve el ciclo vicioso del que creía haber salido, pero en el que quedó el pie izquierdo… por las moscas.

Vuelves a hacer las cosas por los demás y no por ti, a pesar de que a la única a la que le debes algo es a ti misma. La teoría es fácil, pero la práctica va más allá de lograrlo una vez o lograrlo un par. Debes meterlo en tus valores y hacer que aguante hasta la eternidad, porque es la constancia la que provocará el verdadero cambio. Es la constancia la que te hará crecer y querer vivir tu cumpleaños como antaño.

Aquí estoy, el día de mi cumpleaños, sola, escribiendo los sentimientos más reales de una recuperación y de una recaída. Porque es una mierda entrar y es una mierda salir, y solo te das cuenta de que merece la pena cuando lo has dejado atrás.

No me he rendido, sé que existe la posibilidad de salir. Mañana será otro día en el que poder volverlo a intentar. Pero hoy me permito estar mal. Hoy me permito querer mandar todo a la mierda, porque ahora mismo mi cabeza no concibe otra posibilidad. Me permito recaer, porque es normal, válido y frecuente.

Esperemos que mañana sea un día mejor, pero hoy estoy de luto por la muerte de un primer intento del que se puede aprender, reflexionar y mejorar. Espero con optimismo que mañana sea un mejor día, pero siendo consciente de que esto no se va de la noche a la mañana, que me tocará convivir de nuevo con pensamientos intrusivos que no me dejarán disfrutar. Porque cuesta dar pasos hacia delante, pero no tanto darlos hacia atrás. Ahí está la trampa de este juego.

Volverán la tristeza, la desesperanza, las mentiras y la sensación constante de estar haciendo todo mal, porque el trastorno no te dejará en paz mientras estés con la guardia baja. La idea de la delgadez te perseguirá hasta que caigas dormida cada día de cada semana y hasta que vuelvas a encontrar algo a lo que aferrarte como un clavo ardiendo y puedas sacar de nuevo la cabeza del agua que, hasta ahora, no te permite respirar.

Dentro de la enfermedad, vives aguantando la respiración, esperando morir, hay que sacar fuerzas para nadar y permitiéndote ser ayudada para salir del agua.

Una talla no te define

Salir al mundo exterior y actuar como lo hacías antes de la enfermedad es un tanto idílico cuando ya estás sumergida en ella. Todo cuesta un poquito más, y me quedo corta por no querer parecer exagerada.

Puedes permitirte refugiarte un tiempo en un lugar seguro, en tu habitación o en una persona a la que tengas aprecio, pero ahí fuera está el mundo real, al que te tendrás que enfrentar algún día. Porque en una vida normal existen situaciones como tener citas, celebrar acontecimientos o ir de compras.

Qué locura todo lo que puede significar un trapo hecho prenda en una cabeza, que es un mundo en dirección al infierno cuando tu autoestima se basa en una talla u otra.

Eliges la ropa según tu estado de ánimo y por eso el armario se volvió aburrido, parecía que fuera de una persona que para nada se asemejaba a la que yo había sido. Proyectaba hacia al exterior como yo me sentía por dentro: insegura, gris, triste, sin mucho que contar, poca cosa. Y el sentirme pequeña en mi cabeza me hizo minúscula en la realidad.

Varía dependiendo del día, de tu humor, de tu ingesta, de tu calidad del sueño. Cuando el amor propio depende tanto de factores externos, no hay forma de que sea estable ni fiable. No te fías de tus ojos, del espejo y ni siquiera de la dependienta que te dice: «Te queda ideal».

«Solo quiere vender» es lo que se te pasa por la cabeza. «Es mentira, mírate», te manipula el trastorno. Y optas por la sudadera más grande, por la camiseta que te queda como vestido y por los vaqueros anchos. Eliges ir como un saco de patatas, porque se siente como armadura ante un reflejo que te puede destrozar si estás con la guardia baja. Eliges vestirte como un saco de patatas porque te sientes como una carga.

Sabes que no es solo ponerte un top, es convivir con él y con tus inseguridades a luz de todo el mundo, mientras a la vez convives con una autoestima que sube y baja, como una montaña rusa.

Porque hay veces en las que ir con un top significa estar en una terraza con amigos, sentarte en una silla y que, de repente, sin darte cuenta, bajes la vista y veas tu barriga. Y crees que el resto también está enfocándose en tu barriga y, en un segundo, disocias. Estás en una mesa riendo porque los demás se ríen. Sin embargo, no has escuchado el chiste porque por tu mente solo está pasando el sentimiento de arrepentimiento por no haber elegido algo que te cubra unos complejos que ya son miedos.

Ahora hay una persona sentada en esa silla, pero con la cabeza siendo incapaz de centrarse en otra cosa que no sea su cuerpo.

Estás, pero no estás. Esa es la realidad del día a día de una persona que sufre un TCA. Puede pasar con la barriga, con las piernas, con los brazos. Cualquier cosa puede arruinarte la existencia si te fijas.

Por eso te vistes con el propósito de no verte y de que no te vean.

Cuando entras en una tienda, no ves solo ropa. Ves un cuerpo en el que no te gustará ese top, esos pantalones o ese jersey que en la percha te encanta, pero que no te atreves a descolgar porque sabes la batalla que te espera en el probador frente a un espejo que te miente y una luz que no ayuda.

Ir de compras se convirtió en un «Si yo tuviera otro cuerpo, me lo pondría». Y habrá veces en las que te guste lo que ves, porque ese día te sientes (por lo que sea) tan decente como para hablarte con un mínimo de aprecio. Aunque dependiendo de con qué pie te levantes, puede aterrorizarte la decisión de haberte comprado algo con ilusión para volvértelo a probar al día siguiente y no ver en el reflejo del espejo lo mismo que viste ayer. Esta vez no cumples con el requisito de seguridad.

El trastorno criminaliza cada avance que haces hacia la aceptación. Te pondrá obstáculos muy altos, como para saltarlos o pretender ignorarlos, y dependerá de ti entrenarte para darles esquinazo.

Cruzas nuevamente la puerta de la tienda y vuelven a por ti todos los pensamientos intrusivos. Devuelves la prenda cabizbaja y con vergüenza mientras una voz te susurra: «¿Qué estabas pensando?».

Porque quizá hoy sí, pero mañana ya no. Es una realidad. Quizá hoy enseñas la barriga porque te apetece y mañana ni se te pasará por la cabeza. Igual hoy haces con total confianza las cinco comidas y al día siguiente la ansiedad te cerrará el estómago y el trastorno te bloqueará la mente. Quizá hoy te comas el mundo… y mañana te comas la nevera entera.

Por eso, los comentarios de «No puede tener un TCA, porque ayer la vi comer» o «No puede tener inseguridades, porque subió una foto en bikini" son una gran gilipollez, porque quizá hoy sí, pero mañana ya no. No hay estabilidad, no hay una mentalidad fuerte como para poder superar las adversidades.

Hay veces en las que pesa más la presión externa que invalida tus problemas que la propia problemática.

Es triste.

En los días grises te centras en comprar bolsos, anillos, pendientes, maquillaje o zapatos, porque es aquello que tu cabeza aún te permite comprar sin juzgarte o sin que sea siquiera un dilema. Porque es tal la tortura a la que te expones yendo de compras que llega un punto en el que optas por evitar la situación e intentar seguir con tu vida diciendo: «Es que ya tengo mucha ropa».

Nunca debería ser un dilema. No tienes que adaptarte a una talla. Tú tienes que vestir la ropa y no viceversa. Porque, muchas veces, el outfit es la actitud. Y si no te entra un pantalón, una debe salir con la cabeza bien alta a por uno de una talla más. ¿Qué más da?

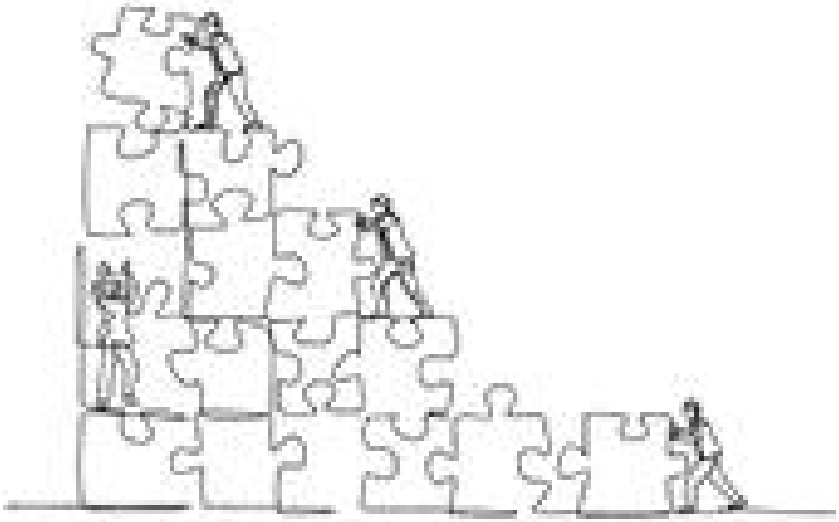
Para recuperarte, en algunos casos, tu peso debe variar. Da miedo solo de escribirlo, leerlo y procesarlo. Tu cuerpo cambiará y la talla que ocupas también. No pasa nada. Te prometo que estarás más guapa, no porque aumentes de peso, sino porque serás más feliz y se generará de nuevo un brillo en tus ojos, el que el TCA te arrebató en su momento.

Hay que saber soltar esa talla, ese peso, esa dependencia, ese control y esa persecución hacia una perfección inexistente para poder volar y gozar de una libertad que, créeme, no tienes dentro del trastorno.

El TCA aparece en cada momento del día sin importar el cuándo, el cómo, el porqué o el con quién. Es constante. Un no parar. Crees no poder más, porque es agotador que tu cabeza no te ofrezca ni un minuto de descanso. No es que tengas los pensamientos atrofiados, sino que todo el mecanismo está intoxicado.

En tu vida nada se librará del veneno que ahora mismo llevas dentro. Tiene la capacidad de manchar tu cuerpo, tu templo. Tu hogar de paredes blancas se mancha con lo que empiezan siendo huellas de alquitrán. Acaban siendo manchurrones de los que ni tu madre puede hacer desaparecer.

Porque ni el amor de una madre o padre basta, aunque eso les duela y les cause impotencia. De repente, no es un problema: es una realidad. No hay manera de ir hacia atrás ni manera de salir de esta con la casa blanca de nuevo. Tocará aprender a convivir con el alquitrán hasta que ya no te moleste ni te influya su presencia. Podrás ser una nueva versión de ti, pero nunca la que fuiste. Y no está mal, en realidad es toda una oportunidad que te animo a aprovechar.



Cada paso importa

Una vez, una persona que me importaba me dijo durante una fuerte discusión que en los seis meses que llevaba en recuperación, no había avanzado nada. Según esa persona, la única diferencia que había en mí era mi estado de ánimo, que eso sí había mejorado, pero le atribuía todo el mérito a la medicación.

Su error fue fijarse solo en mis avances relacionados con la alimentación, pasando por alto todo el crecimiento interno que había vivido en ese medio año. Quizá mi lista de alimentos seguros no había aumentado mucho, pero no dejé que la opinión ajena y externa echara por tierra todas mis mejoras, que eran muchas. Porque la comida es importante, pero para avanzar en ese aspecto se debe trabajar de manera prioritaria la estabilidad mental, aunque te acomodes en una situación alimentaria todavía llena de restricciones.

Los avances nutricionales no pueden ir más rápido que la mejora psicológica y eso es lo que parece que otros no quieren ver.

En un momento en el que me nutría lo necesario, aunque no libre de prohibiciones. Era capaz de pensar, de reflexionar y llegar a la base de unos valores que había que cambiar. Llegar a la raíz de por qué usaba la comida, o más bien la falta de ella, para alcanzar la sensación de control, cuando todo mi alrededor se estaba desmoronando. Descubrir por qué necesito la validación de los demás para cerciorarme de que valgo.

Es con una alimentación suficiente, aunque no perfecta, con

medicación en mi caso y ayuda psicológica donde vuelve a aparecer, de entre toda la mierda, una persona con la que se puede hablar y debatir sobre lo que le ha llevado hasta ahí.

Necesitas convertir lo que hasta ahora era inconsciente en consciente para poder cambiar ciertos hábitos que están condicionando drásticamente tu relación con la comida.

No dejes nunca a nadie que menosprecie tu esfuerzo y tu valentía, porque para enfrentarte a un TCA, cada paso supone grandes dosis de estos dos componentes. Sé fiel a tus creencias (a las tuyas, no a las del trastorno) y lucha por ellas. No vale la pena tener conflictos con quienes no te quieren ver. Que no te hagan pequeña cuando por fin comienzas a crecer y hacerte grande, a hacerte adulta.

Cada paso importa, cada paso es merecedor de celebración y precisa de tu propia atención, no de la del resto. Compárate con quien eras, la persona fría, irascible, triste, sola y hambrienta, y convierte todo eso en sus respectivos antónimos. Poco a poco, porque Roma no se construyó en un día.

Donde otros solo veían que no avanzaba en mi recuperación porque me había estancado en la mejoría con la comida, yo veía lo siguiente:

•Mirarme al espejo sin machacarme por quien soy.

•Ir de viaje.

•Disfrutar de un brunch.

•Confianza corporal para volver a tener relaciones sexuales.

•Bañarme en la piscina.

•No publicar en redes sociales solo fotos que mi trastorno aprueba.

•Reír a carcajadas.

•Tener citas con mi pareja.

•Disfrutar del deporte.

•Salir de fiesta y dejarme llevar.

•Repetir de un plato.

•No culparme por vomitar.

•Volver a tener ganas de vivir.

Pocas de estas cosas tienen que ver directamente con la comida, pero son pasos tan grandes que solo el hecho de escribirlos me llena de orgullo. Porque no ha sido fácil y quizá retroceda en alguno de ellos, pero estoy preparada para ello en caso de que ocurra. Siguen siendo méritos conseguidos y siguen siendo avances.

Nadie me va a quitar la sensación de satisfacción, porque solo yo sé lo que me ha costado.

Si los demás no lo quieren apreciar, no los culpo. Me compadezco de ellos, porque yo también he estado ciega.

No puedo más

«No puedo más», fue lo primero que dije al llegar un día a la sesión. Estoy agotada, cansada de respirar o, más bien, cansada de tener que esforzarme por seguir queriendo respirar. Me sentía sin aliento tras meses de esfuerzo continuo en contra de unos pensamientos que todos decían que eran tóxicos, pero a los que tenía mil ganas por seguirles la corriente.

No podía más con todo el peso de mis sentimientos, ni tampoco con el de mi cuerpo: notaba cómo poco a poco iba cambiando hacia la salud, o eso decían ellos mientras yo pensaba que iba camino al infierno si seguía dando los mismos pasos.

Y es ahí, cuando no puedes más, el momento en el que tienes que sacar las ganas de las lágrimas y de la poca coherencia que te queda. Las conductas saludables todavía no se habían vuelto suficientemente fuertes como para mantenerse en el tiempo de manera automática o voluntaria.

Me portaba bien y hacía lo que los demás querían que hiciera, pero sabía que, si me dejaban sola, volvería el trastorno con toda la fuerza de la naturaleza. Aire, fuego, tierra y agua.

Tenía sed de hambre, tenía ganas de mandar todo a la mierda y de prender fuego a lo avanzado, porque ningún suspiro de aire saciado se sentía como la fuerza de los siete mares. ¿Esta es mi triste realidad? ¿La de una niña siendo supervisada porque sola no podría sobrevivir?

Sabía que era patético, lamentable e incomprensible, pero el mundo se volvía a torcer y mi refugio estaba en el control sobre la comida por el descontrol en el extranjero. A pesar de saber que ese sitio era negativo para mí, lo recordaba con morriña y extrañaba cómo se sentía.

Ahora tengo el cuerpo y el alma hechos añicos y no encuentro la forma de recomponerme y salir de esta.

«No puedes estar cansada», me respondió, «Todavía queda mucho por luchar». Comencé a llorar, porque sabía que tenía razón. Que todavía no había terminado y que necesitaba todas las esperanzas posibles para creer que esto se podía acabar. Pero se podía solo con fuerza y compañía vitamina.

Lloraba por el cansancio que suponía la lucha entre el bien y el mal cada día. Antes, durante y después de comer. A todas horas existían pensamientos intrusivos que no eran fáciles de ignorar y que generaban una fatiga que pasaba inadvertida, porque nadie lo ve. Nadie piensa en todo el ejercicio mental que pasa por tu cabeza las 24 horas del día, reducidas a doce, gracias a la psicología, a comer y a la medicación.

Nadie piensa en todo lo que hay que luchar para no dejarte llevar hacia conductas compensatorias después de permitirte un bocado. Tu cabeza nunca para de maquinar planes para saltarte comidas. Y aun llegando a la mejor excusa, debes dejarla pasar porque significaría dar pasos hacia atrás.

Es un suplicio que nadie entiende. De ahí el cansancio, la fatiga y

las ganas de sentirse a rabiar, porque rabia es lo que sientes cuando sabes que nadie lo entiende.

«¿Cómo puedes estar cansada si no te has movido en todo el día?». Dicen ellos, sin saber todo el deporte que ha hecho un cerebro enfermo, trastornado y que por ahora no es capaz de tratarte bien. Y no los juzgo: no se puede apreciar algo que no se ve, no se puede entender algo que no te explican y no se puede consolar a alguien que no quiere ayuda.

Porque, de alguna manera, todos esos pensamientos son como gasolina de un trastorno que aún sigue en marcha, camino a la eternidad de una enfermedad que no te deja en paz. Y por eso, mamá y papá, estoy cansada. Por eso no me llega el pulso como para hablar o sacar ganas de sentir, disfrutar o alcanzar un mínimo de felicidad.

¿Cómo voy a pensar en la felicidad cuando la comida gira entorno a mi cabeza más horas de las que paso despierta?

La recuperación cansa, porque no se trata solo pensar en calorías, dismorfia corporal, conductas compensatorias, manipulaciones, trampas y mentiras para saltarte comidas. También consiste en pensar en la toxicidad y, al mismo tiempo, luchar contra viento y marea para no dejarte llevar por ella.

Por eso, para iniciar la recuperación tienes que querer llegar a estar sana, porque el proceso no lo aguanta quien no quiera llegar a ese punto. La decisión está en manos de la persona enferma y no en las de quienes la rodean.

El entorno ayuda, pero no determina. El entorno es un apoyo, pero no para quien cree que puede mantenerse sola.

Hay muchas formas en las que un TCA te puede joder. Todos los aspectos de tu vida por un momento se ven sepultados por un montón de piedras que se te cruzan por el camino. Te perturba de tal manera que prefieres la soledad antes que su compañía.

Porque hay que acostumbrarse a aquellos momentos en los que no te queda más que tu cuerpo y tus pensamientos. No todo el mundo tiene lo que hay que tener para acompañarte y no todo el mundo goza de empatía para ayudarte, aunque sea en silencio.

Cuando estás sufriendo un TCA, toda tu vida se ve emborronada por un ambiente desagradable. Todo está manchado de gris y tendrás el poder incluso de opacar a personas ajenas al problema. Hay gente que no sabrá la importancia de tu enfermedad y cómo esta se traslada a todos los ámbitos de tu vida. No guardo rencor a nadie. No todo el mundo tiene la pasta como para aguantarlo.

Nunca te disculpes ni te sientas mal por la que eras y ya no eres, por culpa de un trastorno que te ha tocado vivir, aunque pueda verse como una decisión que has tomado en plenas facultades.

Muchos no lo entenderán y solo verán a una persona que lo tiene todo y no valora nada. Porque hasta cierto punto es así cuando el TCA roza la depresión. Cuando ya no tienes ganas, porque no las sientes ni las ves, y ya te olvidaste de cómo es su aspecto.

Muchos verán a una persona completamente triste, que solo es

capaz de respirar porque es algo involuntario. Porque te ahogan las motivaciones inexistentes y te asfixia el hecho de que el resto pueda seguir con sus vidas cuando la tuya parece paralizada. Ya habría arrancado la anorexia de mi vida hace tiempo si fuera tan fácil como muchos piensan. Porque esto te jode externa e internamente. Todo lo mancha de malas caras y, desgraciadamente, el sufrimiento se contagia a los más débiles, a los que no saben ver esa debilidad como una oportunidad para hacerte más fuerte.

Hay gente que te quiere, pero no lo suficiente como para estar bien con tu peor versión. Hay gente que te querrá, pero no aguantará. Hay gente que simplemente se irá. No pasa nada, está bien. Es una muestra más de todo lo que el trastorno te ha hecho perder, aunque hay pérdidas que, aunque no lo creas, son beneficiosas.

La recuperación se siente como estar arrancando una tirita poco a poco. Ojalá le pudiera pedir a mamá y papá que la arrancasen por mí, pero en esta vida no se juega así.

Habrá muchas veces que hayas tenido un mal día, una discusión con unos o con otros, o un mal trato contigo misma. Eso mismo te hará creer que no te mereces comer. Es ahí cuando debes crecerte. Cuando la vida te dé razones para no comer, debes mirarte al espejo y gritarte que nada en este mundo es suficientemente demoledor como para autodestruirte. Debes gritarte al espejo que por tus cojones eres más fuerte que eso, abrir la nevera y comer, aunque sea un poco y por decisión propia.

Es más importante nunca ir en contra del trastorno en esos momentos en los que antaño no habrías comido. Esos momentos son clave. Porque ahí es donde se ven los avances de la recuperación: cuando empiezas a dejar de sustituir el descontrol de tu vida por un falso control en la comida.

«No puedes estar cansada», me respondió, «Todavía queda mucho por luchar». Comencé a llorar, pero lo hice porque sabía que tenía razón. Porque sabía que debía sacar las ganas de debajo de las piedras para salir de esta. Se sentía como buscar diamantes, que brillan a solas hasta que son descubiertos.

Cuando creas que no hay posibilidad de que existan más razones por las que luchar, piensa en que los diamantes no valen nada hasta ser encontrados y que hasta parece que no existen hasta entonces.

Existen las razones, aunque creas que tu vida no vale lo suficiente como para buscar diamantes. Recuerda que estos solo son valiosos porque hay pocos y porque son difíciles de encontrar. No te rindas, están ahí fuera las motivaciones para seguir. En forma de lugares, de personas, de sentimientos o momentos.

En los restos de una puesta de Sol de verano acompañada de esa persona gozando de un silencio que disfrutas sin un ápice de incomodidad, porque solo eres capaz de sentir paz.

Felicidad

Llevo un año diciendo que ha sido un mal día. Qué día tan eterno, pues. Estoy agotada de dar consejos que para mí tengo, pero que no aplico. Solo puedo sacar de mi vida intentos de felicidad que se quedan en eso. Intentos.

Eso que tanto ansías está en lo pequeño, en lo efímero. No en el pasado, tampoco en el futuro. Me vuelvo cliché al decir que se encuentra en el presente. Eres el fotógrafo de una vida que pasa demasiado rápido, así que deja de hacer planos generales y enfócate en aquello que te proporciona pequeñas dosis de felicidad. Céntrate en lo bello para ti, que puede ser distinto a lo bello para mí.

Despertar sin despertador.

Desayunar sin prisa.

Pasear la casa

al ritmo de tu playlist favorita

y verte en el espejo

considerándote tu mejor cita.

No prendas fuego ni arruines esos momentos porque hayas vivido en un mundo ardiendo. Donde las llamas gritaban y el humo ahogaba mientras golpeabas unas rejas de cristal que no se rompían, por ser apariencias y no la realidad. Tan desesperada estabas que rezaste, aun cuando nunca has creído, anhelando que

esa vez sí lloviese para apagar la tristeza que te consumía, aunque no hubiera combustible.

La felicidad no se busca y se encuentra; se vive, se siente. Siempre y cuando la valores y la reconozcas. Hay felicidad incluso en los lloros que te ayudan en el desahogo, en descargar todo aquello que pesa de más.

No voy a decirte cuál es la clave de la felicidad, porque no la hay, no existe. Ni siquiera estoy segura de si realmente lo he llegado a ser plenamente alguna vez. Tampoco está entre mis objetivos alcanzar ese clímax actualmente. He preferido enfocarme en aquello que me arregla el día cuando creo que este no me quiere.

Más bien son distracciones que, en momentos de guerra, me aportan un mínimo de tregua.

Leer, donde puedo escapar a otros mundos y ser la protagonista de una historia que no es la mía. De vez en cuando se precisa un descanso del mundo interior y abrirte a uno imaginario. Mi nutricionista me recomendó pintar en momentos de ansiedad y es que enfocarte en una cosa no te permite pensar en otra y, a veces, es todo un alivio despejar el trastorno y ver con claridad, aunque solo sea un papel con rastros de arte que han salido de ti. Cosecha propia, porque en mi caso lo bonito está en crear. Quizá tus necesidades son otras y están en otro lugar, solo debes experimentarlas acordándote de vivir.

No soy ejemplo de nada. He pecado de negativa, de quejica, de ciega por no querer ver más allá de mis ideas. Hay veces en las que hay que parar y observar la belleza de las cosas, sin pasar por encima despistadamente. Incluso me he llegado a acomodar en una

mala actitud excusándome con un «es que soy así». Me arrepiento y quiero cambiar por completo ese defecto que padezco.

La gente es sinónimo de felicidad si es que sabes seleccionar. Porque somos una especie social que necesita de otros para poder sobrevivir. No des por hecho la presencia de nadie. Hay que ganarse el aprecio y el sitio en la vida de otros, al igual que otros deben ganarse ese hueco en ti. Aislarte no te va a hacer ganar ninguna batalla. Aislarte no te va a permitir alegrarte por las carcajadas ajenas, sentir el cariño de un abrazo, disfrutar de unas cañas en una terraza o ver un atardecer de la mano de quien te quiere.

El trastorno es tan desgraciado que incluso te priva de disfrutar de la soledad. Porque, en dosis razonables, la soledad es sana. Ese tipo de soledad que te da paz. La soledad que te permite pasar de los mensajes, de las fotos y las responsabilidades. La soledad que te mima y te cuida camuflándote en la cama. La soledad que no pica, que te hace pensarte bonita y la que te susurra que no pares.

No traslades la soledad a un vínculo que rechaza el salir. Crees que no mereces una vida eterna sin soles en la esquina superior del folio. Pero eso existe solo si lo pintas y lo admiras. Date tiempo y paciencia, porque es un trabajo de una vida. No de un día.

Vivimos para sentir y por eso son válidas todas las emociones. Solo te pido que abras el foco de la enfermedad y mires todo lo que hay más allá de lo que te consume. La felicidad es tan abstracta que es difícil saber cómo alcanzarla, pero de lo que estoy segura es de que no es un número, ni en forma de kilos ni en forma de tallas.

Perdón

A mí misma, por hacerme vivir la pesadilla que es un trastorno de la conducta alimentaria.

Me dejé morir en silencio y tan poco a poco, sufriendo así cada ápice de dolor que callaba pero no otorgaba. Me dejé llevar a la decadencia, hacia un espacio que era vacío y que fue rellenado por conductas, hábitos y rutinas que me llevaron a rozar la locura.

Perdón por toda la perversidad con la que me he maltratado, consciente o inconscientemente, porque jamás he tratado a nadie tan mal como lo hecho conmigo misma: he llegado a ser mi peor enemiga, disfrazado de príncipe azul.

He castigado a mi cuerpo por querer sobrevivir, al pensar y no pensar, al hacer y deshacer, al callar y gritar. Me he maltratado y torturado a base de bien, hasta ser alguien derrotada ante un espejo en el que ya no reconocía quién se asomaba.

Perdón a mi reflejo por todas las veces que lo rechacé, lo menosprecié, lo insulté y lo odié porque no conseguía que mi cuerpo se acercase a una idea imposible de una perfección que no existe. No era capaz de ver que ese mismo cuerpo era el que me mantenía en pie, porque hasta por eso mismo lo juzgué.

Intenté que mi cuerpo siguiera, cuando no podía más; me dejé guiar por una idea que era irreal, fruto de una sociedad a punto de

explotar. Perdón por enfadarme al observar un resultado que no era el que había imaginado y por machacar mis dientes durante el proceso. Lo mismo hice con mi garganta, mis manos, mi pelo, hasta con mi temperatura corporal. No era un simulacro, era el trastorno en su máxima esencia, no se da por vencido, aun cuando lo quieres arrancar de raíz. Cogerlo con tus propias manos y jamás volverlo a ver, tras hacerlo tan pequeño como te hizo sentir él.

No supe conformarme con lo que soy y quería siempre más y más, sin saber cómo parar.

Perdón por todas las veces que no me quise y pensé que mi exterior era más prioritario que mi salud mental. Porque ningún físico te dará la estabilidad que tu vida necesita cuando este es el epicentro de un mundo terrorífico, lleno de básculas, calorías, obsesión y comparación.

Perdóname, futuro, por rendirme en ocasiones antes de llegar a ti, dejando la responsabilidad del paso del tiempo a un reloj tan roto como mi visión. Me regalaba los oídos diciéndome que, si seguía dentro del huracán, alcanzaría la felicidad en un trastorno que jamás me concedería tal privilegio. Fueron en balde todas aquellas lágrimas que se perdieron en el mar abierto de mi cuello tras una cascada desesperada por caer en la eternidad de la inexistencia. Perdón al mismísimo tiempo, por no saber apreciarlo y querer que pasara rápido para no sentir cómo me consumía.

Perdón a la niña que esperaba una vida distinta.

Dedico un «lo siento» a todos aquellos que perdí por el camino, porque no pudo ser, y también a los que aguantaron hasta cuando les pedía suplicando que se fueran, al ser consciente de que, tal y

como era, estaban mejor sin mí. Sobre todo, a mi familia, por todos los conflictos que generé y por los cuales muchos no me disculpé. Ocasioné heridas que jamás cicatrizarán bien, ya que antepuse mis problemas a los suyos y me erigí en el centro de una dinámica poco saludable para cualquiera que se me acercase.

Me he tratado muy mal y hasta me compadezco de mí misma. Me he llegado a privar de cosas de primera necesidad, incluso de todo aquello que me hace feliz, sufriendo así una sobredosis de tristeza que aún no se cómo dejar en el pasado sin que condicione mi futuro, mi presente. Nunca se irá del todo el recuerdo de la persona que no quiero volver a ser.

Es importante perdonar para seguir, aunque no sea necesario olvidar para lograrlo. Sé consciente de dónde vienes, porque en una maratón es importante el destino, pero también ser consciente de dónde partimos. Y yo partí de la más codiciosa miseria hacia la recuperación, con una mano delante y otra detrás, soñando con un futuro en el que no había cabida a la esperanza y, mucho menos, a un final feliz. Resurgí de entre las cenizas de un incendio que duró demasiado tiempo, pero no el suficiente como para no encontrar una margarita que me demostrara que no estaba todo perdido. Que había vida entre tantas ruinas.

Todo va a estar bien y recordarás este trastorno de mierda con pena, pero también con orgullo por haber logrado salir de ahí. Es importante perdonarse, pero sobre todo ser capaz de hacerlo sin guardar rencor. Sin pensar en lo que podría haber sido y no fue, en lo que podrías haberte convertido y no pudiste. Perdónate para encontrar la paz interior y poder seguir sin obstáculos del pasado un camino que estás iniciando, tengas lo años que tengas.

La enfermedad no disculpa todos tus actos, nadie es ningún santo.

Asume las responsabilidades de quien fuiste y demuestra que vale la pena que te perdonen, porque no lo hiciste con amor, pero tampoco con odio. Fue con una enfermedad como acompañamiento, que resultó ser la manzana envenenada que convirtió el cielo en el mundo real a ojos de quienes quieren verlo como infierno. El trastorno fue capaz de derruir toda buena intención y será la salud la que te devolverá el brillo en los ojos, al hacer una buena acción como lo es curarse.

Primero, perdónate por la soledad en la que te meciste y por la toxicidad que te arropó junto a un «felices sueños», que se convirtieron en pesadilla nada más cerrar los ojos.

No te mereces el maltrato que te dedicaste, ni las malas palabras que grabaste a fuego por una enfermedad manchada por normalidad. Perdona, aunque no olvides porque es es una fase de un duelo, que es largo… pero no infinito.

Aunque siempre recordarás la decadencia, puedes crear gloria en una vida donde dejas el trastorno atrás y liberar así espacio para una nueva ciudad. Para todo un imperio, si te ves capaz. Paciencia, esfuerzo y voluntad con el ingrediente secreto del tiempo, y todo volverá a su lugar. Siempre con razones por las que luchar, aunque estés en una situación de pobreza mental que ahora no te las deja ver. Pero es necesario que sepas que están.

Tras un perdón, debe haber un cambio, porque no esperes nada distinto si sigues haciendo lo mismo. Estoy dispuesta a dedicarme en cuerpo y alma en embocar un camino muy distinto, porque me merezco más y mejor.

Tengo que compensarme con buenas palabras y actos que sean

coherentes. Nadie se merece vivir en el infierno, pero, cuando salgas de ahí, cerciórate de valorar cada rayito de Sol, aunque no sea el cielo que te prometieron en clase de Religión.

Es tu oportunidad para portarte bien contigo misma y para amarte como si fueras la única que siempre estará, porque es que es así. Cualquiera puede ir subiendo y bajando del tren, pero no tú, que eres la maquinista de un viaje al que todavía le falta mucho recorrido. Haz que tu propia compañía sea sana y reconfortante, porque no te mereces menos tras todo lo que has sufrido.

Esa es la manera de redimirte: cambiar hacia una seguridad y una autoestima envidiables.

¿Quieres?

Es duro saber que una mejora no significa estar curada. De media, el proceso dura entre dos y tres años. No puedo decir que estoy fuera, ni mucho menos prometer que no me quedan bajones que me tocará vivir, pero sé que voy por buen camino. Veo cómo me voy acercando a la estabilidad.

Las restricciones son mucho menores e incluso disfruto de los platos de mi abuela sin poner peros. La comida ya no condiciona mi vida y hasta he sido capaz de ir de viaje y pasármelo bien. Me centré en disfrutar y no en las calorías ingeridas.

Antes, el TCA ocupaba el 95% de mi vida y ahora puedo decir que este porcentaje se ha visto reducido a un 15%. Quedan restos que todavía faltan por exterminar, pero sigo celebrando las pequeñas victorias.

Mi pareja y yo hemos sido capaces de superar el gran bache y ya podemos festejar las ocasiones especiales yendo a cenar fuera. He redescubierto el sexo y vuelve a ser divertido el juego de la provocación. Me he vuelto más selectiva con mis amistades y quienes todavía me acompañan tienen un sitio especial en mi corazón. Porque vale mucho que sigan conmigo al pie de cañón, demostrando una empatía infinita.

Mi familia vuelve a estar unida. Mis padres vuelven a confiar en mí y cada vez preciso de menos supervisión. Me llena de orgullo, ya que la independencia me espera a la vuelta de la esquina.

Esta es la vida que quiero, la que no depende de un peso. Cada día estoy más cerca de una vida normal y eso no me asusta, sino que le tengo ganas. Tengo ganas de vivir y hacía mucho que no sentía algo similar.

Aún quedan cosas por mejorar, soy consciente. Va por días, pero he sido capaz de identificar belleza en una barriga que ocupa espacio por estar llena de comida y, como dice mi hermana, «llena de amor».

Como paciente que soy por sufrir trastornos de la conducta alimentaria, te animo a que, si estás pasando por un TCA, pidas ayuda a los tuyos y, si es posible, busques a profesionales para que el proceso resulte más fácil y menos solitario.

Todo ser humano pasa por putadas que se buscan o que se encuentran por casualidad. Nadie se salva de este juego llamado mundo: te caes y te levantas, pero siempre habrá a la vuelta de la esquina una nueva oportunidad para aprender del tropiezo.

No le demos más importancia a un problema del que realmente tiene. No le des a la comida un espacio que no se merece. Céntrate en el problema que realmente está ocupando esa cabecita, porque es el verdadero culpable de lo que te está pasando: sufres un síntoma que tiene un origen un poco más escondido y complejo. Tráelo al primer plano para poder trabajarlo y superarlo.

No es fácil, nadie dijo que lo fuera, pero lo que sí te puedo decir es que no es imposible. Nos tenemos que refugiar en eso. Solo necesitas darte el valor que tienes y comerte el mundo, en lugar de

dejarte comer por un trastorno que no hace más que dejarte atrás entre los escombros.

¿Realmente quieres vivir así o quieres salir de ahí?

Es la pregunta clave para comenzar con la recuperación. Sin una respuesta afirmativa, no podemos seguir hacia delante, solo podrás ir hacia atrás, porque dentro de un TCA no hay victoria que celebrar.

Epílogo

Una niña pequeña, inocente, llena de vida, de ganas y con todo un camino por delante. Un camino que, sin saber cómo ni cuándo, se volvió oscuro, lleno de obstáculos y sin ninguna salida visible.

La vi crecer. Vi cómo pasó de ser una niña de ocho años cuyo mayor problema era qué caramelo escoger con los 50 céntimos que le daba su abuela después de cada comida, hasta introducirse en el mundo de la adolescencia en el que, casi sin ser consciente, su peor pesadilla se hizo realidad. ¿Cómo iba a saber gestionar una situación así con tan solo catorce años? Nadie la preparó para sentirse así, ni tampoco los que la rodeamos supimos cómo ayudarla. Yo solo sabía que estaba dispuesta a hacer cualquier cosa para sacarla de ese pozo en el que poco a poco se estaba metiendo.

Se volvió distante, su sonrisa iba desapareciendo poco a poco, se fue apagando su luz casi, pero, aun así, fue difícil percibir todas las señales que indicaban que algo iba mal. Su silencio gritaba ayuda, un silencio que no supe interpretar en ese momento. Fue el tiempo el que nos enseñó la manera, en cada subida y bajada de aquella montaña rusa en la que se convirtió su enfermedad.

Tener a una persona tan cercana a ti, prácticamente familia, que lucha día a día contra un TCA es una experiencia que te sumerge en un torbellino de emociones. Ver a alguien a quien amas deteriorarse emocionalmente es desgarrador. Sientes un nudo en el estómago cada vez que la ves rechazar la comida o contar meticulosamente cada caloría. Quisieras poder abrazarla fuerte y hacer que todas sus preocupaciones desaparezcan, pero te enfrentas a una pared infranqueable, sabiendo que la enfermedad la envuelve en una realidad distorsionada.

A menudo, te despiertas en medio de la noche, preguntándote si está bien, si está comiendo lo suficiente o si está sufriendo en silencio y entonces te sientes impotente, como si estuvieras viendo una película de terror en la que no puedes intervenir, y la culpa y el miedo se te echan encima.

Sin embargo, entre todo ese dolor suceden momentos que te llenan de esperanza. Como cuando por fin logras ver un destello de sonrisa en su rostro o cuando ella decide dar un pequeño paso hacia la recuperación. Sientes una alegría que no se puede comparar con ninguna otra situación, quieres aferrarte a esos momentos porque son como rayos de luz en la oscuridad.

Se vive todo de una manera muy intensa: cada emoción se multiplica por doscientos.

Te desafía, te hace llorar, te llena de amor y compasión, pero, sobre todo, te recuerda que el apoyo y la empatía son lo más valioso para ayudarla a sanar. Es un desafío emocional, que estoy dispuesta a ganar con ella de mi mano y asegurándome de que, cada vez que se caiga, podré tirar de ella para levantarla todas las veces que hagan falta.

Porque no, no soy ninguna experta, ni todos los años combatiendo con ello me han enseñado a hacerlo todo bien, a no cagarla de vez en cuando ni tampoco a tener las palabras exactas para cada situación. Lo que sí me ha enseñado y me ha dejado claro es que quiero formar parte de su camino hacia la recuperación, por muy largo que pueda ser.

Paula Bermúdez Blázquez, la mejor amiga de Carlota.

Agradecimientos

Gracias a mi pareja, por amarme sin condiciones y sin pedir nada a cambio, por ser tan puro y leal como para considerarme la persona más afortunada del mundo. Gracias por ser mi fiel compañero y amante.

Sobre todo, gracias a mi familia, porque en este caso la sangre tiró como nunca y nos hizo refugio los unos para los otros. Me convencisteis de que valía la pena en un momento en el que yo no era nada ni nadie. Sin vosotros, los avances no habrían existido y por eso os lo debo todo. Gracias por otorgarme un hogar… y no me estoy refiriendo a las cuatro paredes que nos reúnen tarde o temprano.

A Vigo, porque me hizo priorizarme a mí y a mi paz interior con las olas del mar como banda sonora y como base de esta recuperación. También a Nutrisalud y a todos los profesionales que me han acompañado en este largo proceso.

Me siento muy agradecida por la gente que me sigue. A pesar de que sabían poco y menos, me ayudaron a mantenerme cuerda, cuando yo pensaba que estaba perdiendo la cabeza.

Y, finalmente, gracias a la Carlota que dejó una vida tóxica atrás para centrarse en el camino de la salud y la esperanza. Porque seguí luchando, aun cuando juraba que no podía más. Debido a mi fuerza y al amor de los míos, ahora veo que hay luz al final del túnel, aunque para llegar al final todavía me quede recorrido. He podido evitar una versión de esta historia más corta con un desenlace

trágico y todo comenzó con querer. Con la voluntad de querer.

Índice

Prólogo 9

Para vosotros 13

Mi primera vez 17

Otra vez 25

Validación 31

Paz 39

Dismorfia corporal 45

Atracón 49

Castigo 55

Dicotomía 59

Querida hija 63

La niña que llevas dentro 71

La falsa perfección 75

Juntos, mucho y más fuerte que nunca 81

Vida asocial 89

El infiernos de las redes sociales 93

El arte de la comparación 97

Confesión 103

Todo un duelo 109

El futuro está en tus manos 115

Mi yo de antes 121

Abandonar por necesidad 125

Safe place 133

Todo por lo que dar gracias 137

El privilegio de los profesionales 141

La cultura de la dietas 147

Sin prisa, pero con objetivos 153

La decisión correcta 159

La belleza no se ve, se siente 165

Bienvenidos al show 169

Aprender a comer 173

Acompañar cuando la compañía no es bienvenida 177

El tiempo no lo cura todo 183

La noche te arropa en lágrimas 187

Lo que hay detrás de un TCA 193

La recaída de la recaída 197

Una talla no te define 203

Cada paso importa 209

No puedo más 213

Felicidad 219

Perdón 223

¿Quieres? 229

Epílogo 233

Agradecimientos 237